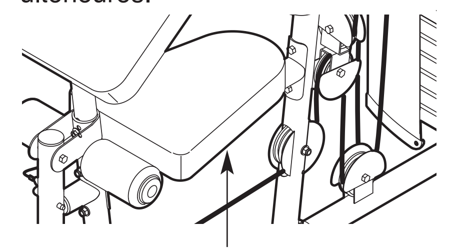
WEIDER® PRO 4000

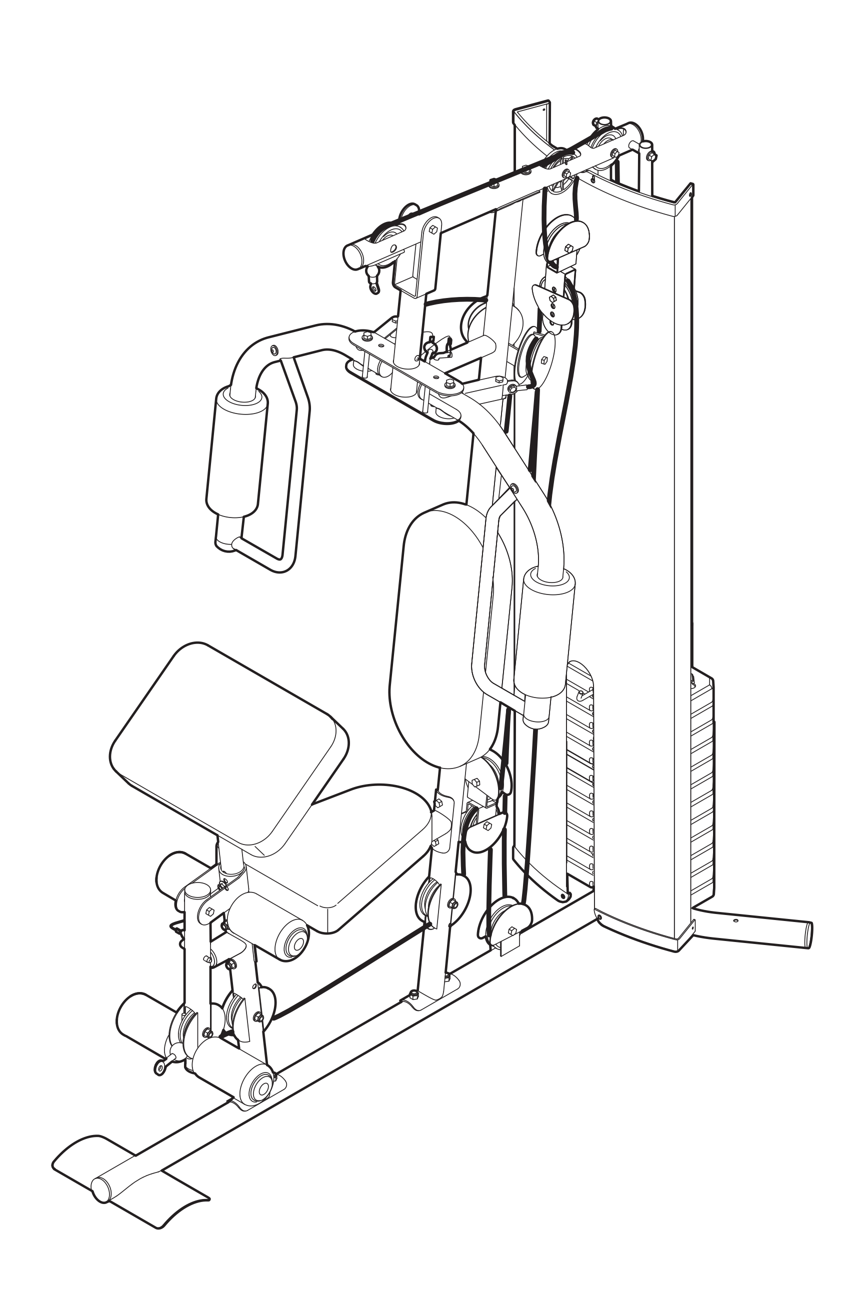
N°. du Modèle WEEVSY2826.0
N°. de Série ___________________

Écrivez le numéro de série sur la ligne ci-dessus pour références ultérieures.



Autocollant du Numéro de Série

MANUEL DE L'UTILISATEUR



QUESTIONS ?

Si vous avez des questions ou si des pièces sont manquantes, veuillez nous contacter au :

(33) 0810 121 140

du lundi au jeudi, de 9h00 à 13h00 et de 14h00 à 18h00, et le vendredi de 14h00 à 17h00 (à l'exception des jours fériés)

Courriel : sav.fr@iconeurope.com

Site internet : www.iconsupport.eu

⚠ ATTENTION

Lisez toutes les précautions et les instructions contenues dans ce manuel avant d'utiliser cet appareil. Gardez ce manuel pour vous y référer ultérieurement.

www.iconeurope.com

TABLE DES MATIÈRES

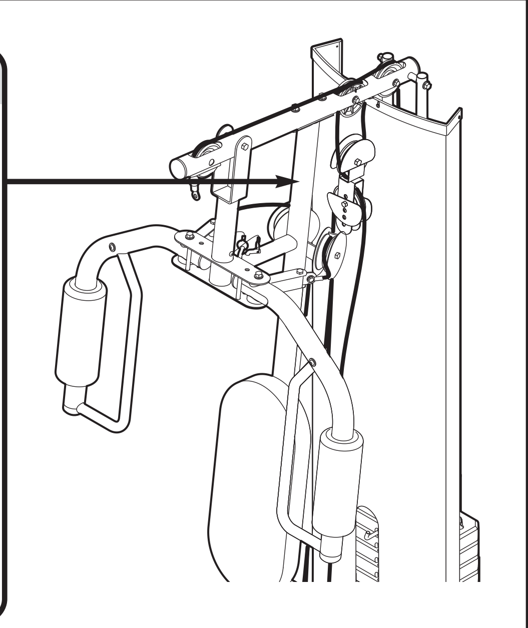
EMPLACEMENT DE L'AUTOCOLLANT D'AVERTISSEMENT

Ce schéma indique l'emplacement de l'autocollant d'avertissement. **Si l'autocollant est manquant ou illisible, référez-vous à la page de couverture de ce manuel pour commander un nouvel autocollant gratuit. Placez le nouvel autocollant à l'endroit indiqué.** Remarque : l'autocollant n'est peut-être pas illustré à l'échelle.

⚠AVERTISSEMENT

- La mauvaise utilisation de cet appareil peut entraîner des blessures graves.
- Lisez le manuel de l'utilisateur avant utilisation et suivez tous les avertissements et les instructions.
- Ne permettez pas aux enfants de se tenir sur ou autour de l'appareil.
- Éloignez votre corps, vos vêtements et vos cheveux de toutes les pièces mobiles.
- Remplacez l'autocollant s'il est endommagé, illisible ou manquant.

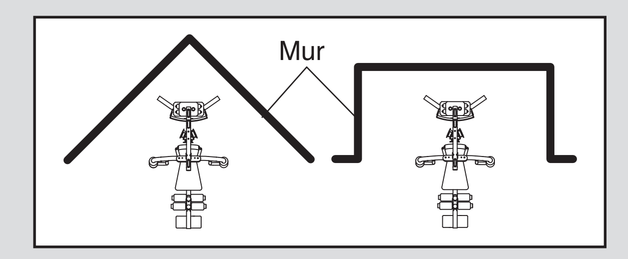




PRÉCAUTIONS IMPORTANTES

⚠ AVERTISSEMENT : pour réduire les risques de blessures graves, lisez toutes les précautions importantes et les instructions contenues dans ce manuel, ainsi que les avertissements se trouvant sur l'appareil, avant d'utiliser votre tapis de course. ICON ne peut être tenu responsable de toute blessure ou tout dégât matériel résultant directement ou indirectement de l'utilisation de cet appareil.

1. **Avant de commencer tout programme d'exercice, consultez votre médecin. Ceci est particulièrement important pour les personnes agées de plus de 35 ans et les personnes ayant des problèmes de santé.**
2. **Le propriétaire est responsable de s'assurer que tous les utilisateurs de l'appareil de musculation sont suffisamment informés de toutes les précautions à suivre.**
3. **L'appareil de musculation est conçu pour une utilisation à domicile uniquement. N'utilisez pas l'appareil de musculation à des fins commerciales, locatives ou institutionnelles.**
4. **Gardez l'appareil de musculation à l'intérieur, à l'abri de l'humidité et de la poussière. Installez l'appareil de musculation sur une surface plane et placez-le sur un tapis pour protéger votre sol ou votre moquette. Assurez-vous qu'il y a assez d'espace autour de l'appareil pour y monter, en descendre et l'utiliser sans gêne.**
5. **Cet appareil de musculation est équipé d'une pile de poids ouverte ; la pile de poids ne doit pas être accessible hors du champ de vision de l'utilisateur. Pour restreindre l'accès à la pile de poids, placez l'appareil de musculation dans un recoin ou dans un angle, comme sur les exemples illustrés ci-dessous. Il ne doit pas y avoir plus d'un mètre entre l'appareil et les murs adjacents.**



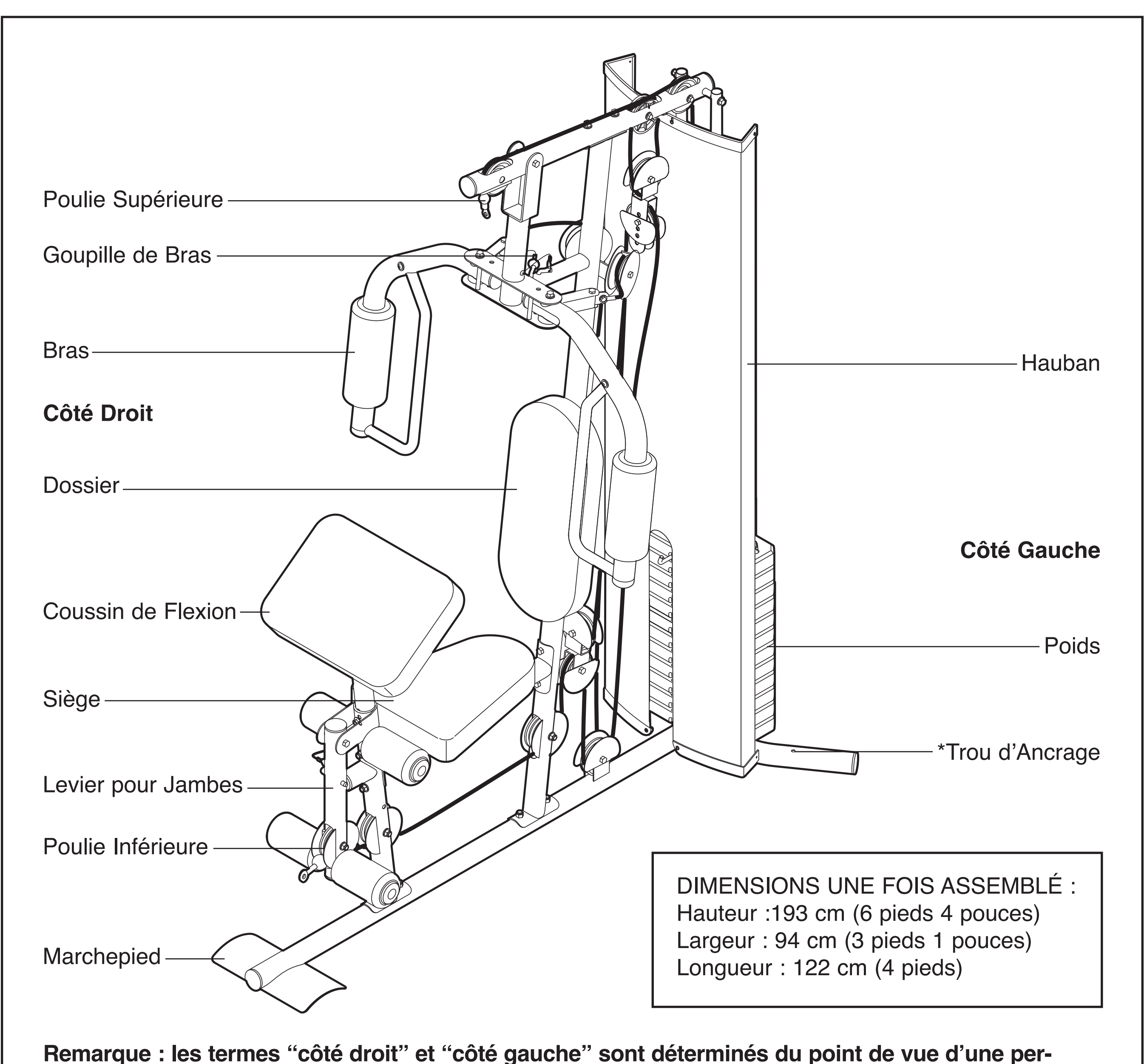
6. **Maintenez toujours les enfants de moins de 12 ans et les animaux domestiques à l'écart de l'appareil de musculation.**
7. **Assurez-vous que toutes les pièces sont correctement serrées chaque fois que vous utilisez l'appareil de musculation. Remplacez immédiatement toutes les pièces usées.**
8. **Portez toujours des chaussures de sport pour protéger vos pieds quand vous faites de l'exercice.**
9. **N'approchez pas vos mains ou vos pieds des pièces mobiles.**
10. **L'appareil de musculation est conçu pour supporter un utilisateur dont le poids ne dépasse pas 136 kg.**
11. **Verrouillez toujours la pile de poids avec la goupille de vérrouillage après avoir terminé vos exercices pour éviter une utilisation non-autorisée de l'appareil de musculation (voir la section VERROUILLER LA PILE DE POIDS page 23).**
12. **Assurez-vous que les câbles sont toujours dans les poulies. Si les câbles se plient alors que vous vous entraînez, arrêtez-vous immédiatement et vérifiez que les câbles sont bien enroulés dans les poulies.**
13. **Placez-vous toujours sur les repose-pieds quand vous effectuez un exercice qui pourrait faire basculer l'appareil de musculation.**
14. **Ne lachez jamais les bras, le levier pour jambes, la barre de tirage ou la sangle de cheville quand les poids sont soulevés. Les poids retomberaient violemment.**
15. **Détachez toujours la barre de tirage de l'appareil de musculation quand vous effectuez un exercice qui ne nécessite pas son utilisation.**
16. **Un excès d'exercice peut provoquer des blessures graves ou la mort. Cessez immédiatement vos exercices si vous ressentez une douleur ou des étourdissements, et reposez-vous.**
17. **Utilisez l'appareil de musculation uniquement de la manière décrite dans ce manuel.**

AVANT DE COMMENCER

Merci d'avoir choisi l'appareil de musculation WEIDER® PRO 4000 polyvalent. L'appareil de musculation offre une sélection de stations d'exercice pour développer chaque groupe principal de muscles du corps. Que votre but soit de tonifier votre corps, de développer votre masse musculaire et votre force ou d'améliorer votre système cardiovasculaire, l'appareil de musculation va vous aider à obtenir les résultats spécifiques que vous désirez.

Nous vous conseillons de lire attentivement ce manuel avant d'utiliser le tapis de course. Si vous avez des questions après avoir lu ce manuel, veuillez vous référer à la page de couverture de ce manuel pour nous contacter. Pour nous permettre de mieux vous assister, notez le numéro du modèle et le numéro de série de l'appareil avant de nous appeler. Le numéro du modèle et l'emplacement de l'autocollant du numéro de série sont indiqués sur la page de couverture de ce manuel.

Familiarisez-vous avec les pièces sur le schéma ci-dessous avant de continuer la lecture de ce manuel.

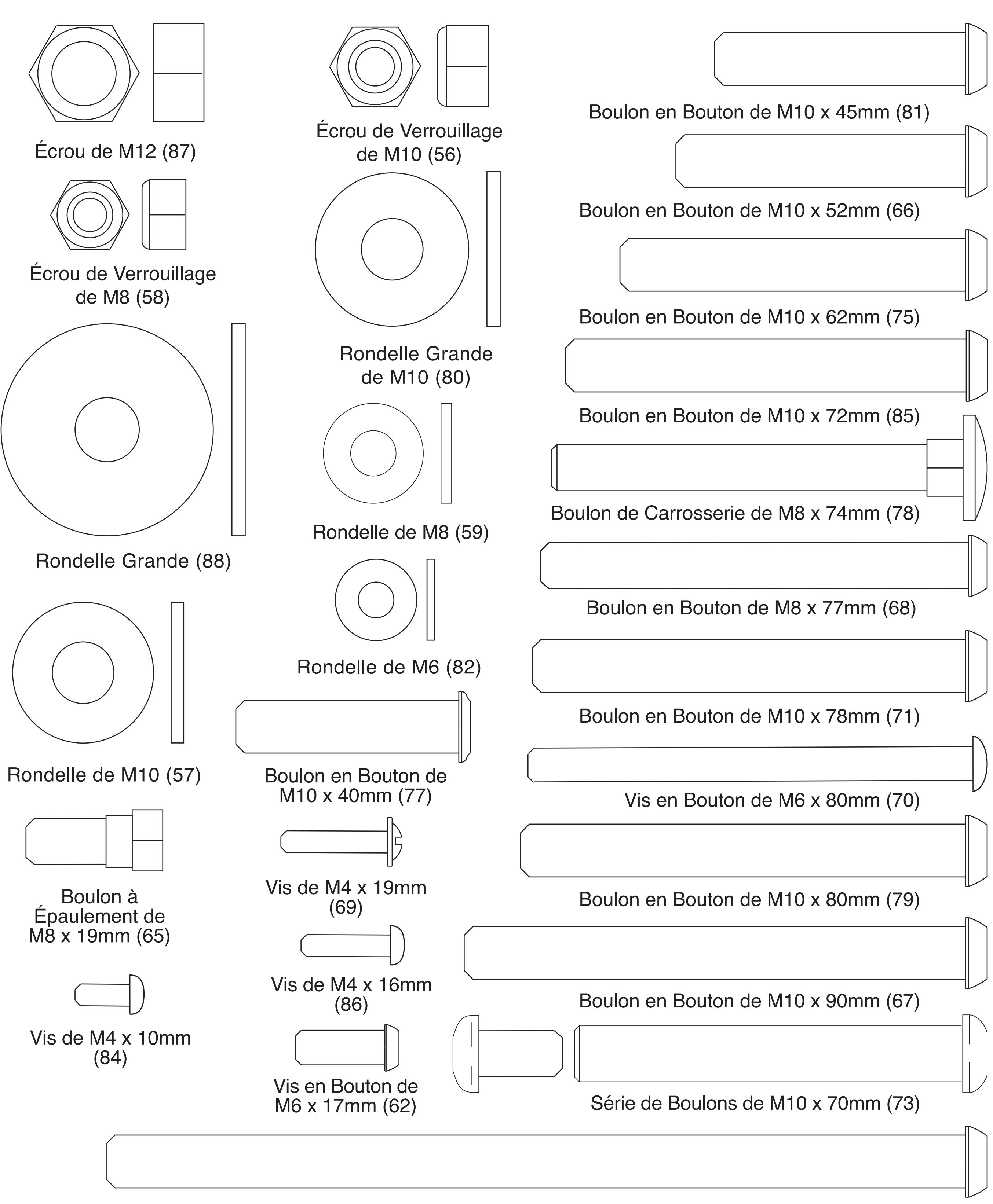


DIMENSIONS UNE FOIS ASSEMBLÉ :
Hauteur :193 cm (6 pieds 4 pouces)
Largeur : 94 cm (3 pieds 1 pouces)
Longueur : 122 cm (4 pieds)

Remarque : les termes "côté droit" et "côté gauche" sont déterminés du point de vue d'une personne assise sur le siège ; ils ne correspondent pas aux côtés droit et gauche sur les schémas de ce manuel. *Utilisez les trous d'attache pour attacher le banc de poids dans une position fixe, si vous le désirez.

TABLEAU D'IDENTIFICATION DES PIÈCES

Référez-vous aux schémas ci-dessous pour identifier les petites pièces utilisées lors de l'assemblage. Le nombre entre parenthèses à côté de chaque schéma fait référence au numéro-clé de la pièce sur la LISTE DES PIÈCES, vers la fin de ce manuel. **Remarque : certaines petites pièces ont été pré-attachées. Si une pièce ne se trouve pas dans le sac des pièces, vérifiez qu'elle n'est pas pré-attachée.**



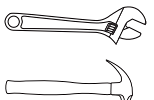
ASSEMBLAGE

Pour faciliter l’assemblage, lisez attentivement l’information et les instructions suivantes :

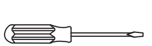
- L’assemblage requiert deux personnes.
- Étant donné son poids et sa taille, l’appareil de musculation devrait être assemblé à l’endroit où il va être utilisé. Assurez-vous qu’il y a suffisamment d’espace autour de l’appareil de musculation pour pouvoir circuler durant l'assemblage.
- Placez toutes les pièces sur une aire dégagée et retirez les emballages. Ne jetez pas les emballages avant d’avoir terminé l’assemblage.
- Pour vous aider à localiser les petites pièces, utilisez le Tableau d’identification des pièces page 5.
- Les outils suivants (no-inclus) peuvent être nécessaires à l'assemblage :

deux clés à molette

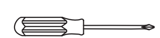
un maillet en caoutchouc



un tournevis plat



un tournevis cruciforme



L’assemblage peut être facilité par l'utilisation d'un jeu de douilles, d'un jeu de clés à fourche ou mixtes, ou d'un jeu de clés à cliquet.

Les Quatre Étapes de l’Assemblage

L’Assemblage du Cadre—Assemblez d'abord la base et les montants verticaux qui servent de squelette à l'appareil.

L'Assemblage des Bras—Cet assemblage complète les bras et l’exerciseur pour jambes.

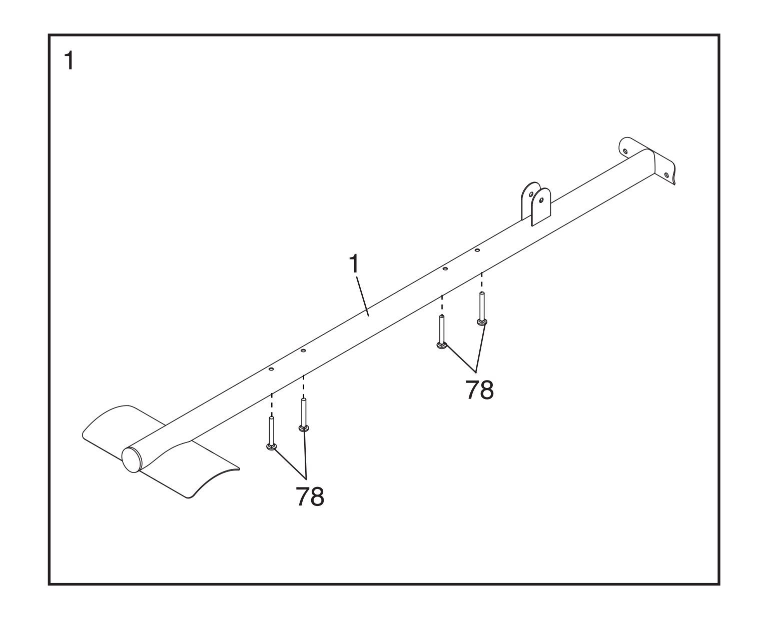
L'Assemblage des Câbles—Cet assemblage complète le système de câblage et poulies qui servent à relier les bras avec les poids.

L'Assemblage des Sièges—Cet assemblage complète les sièges et les dossiers.

Assemblage du Cadre

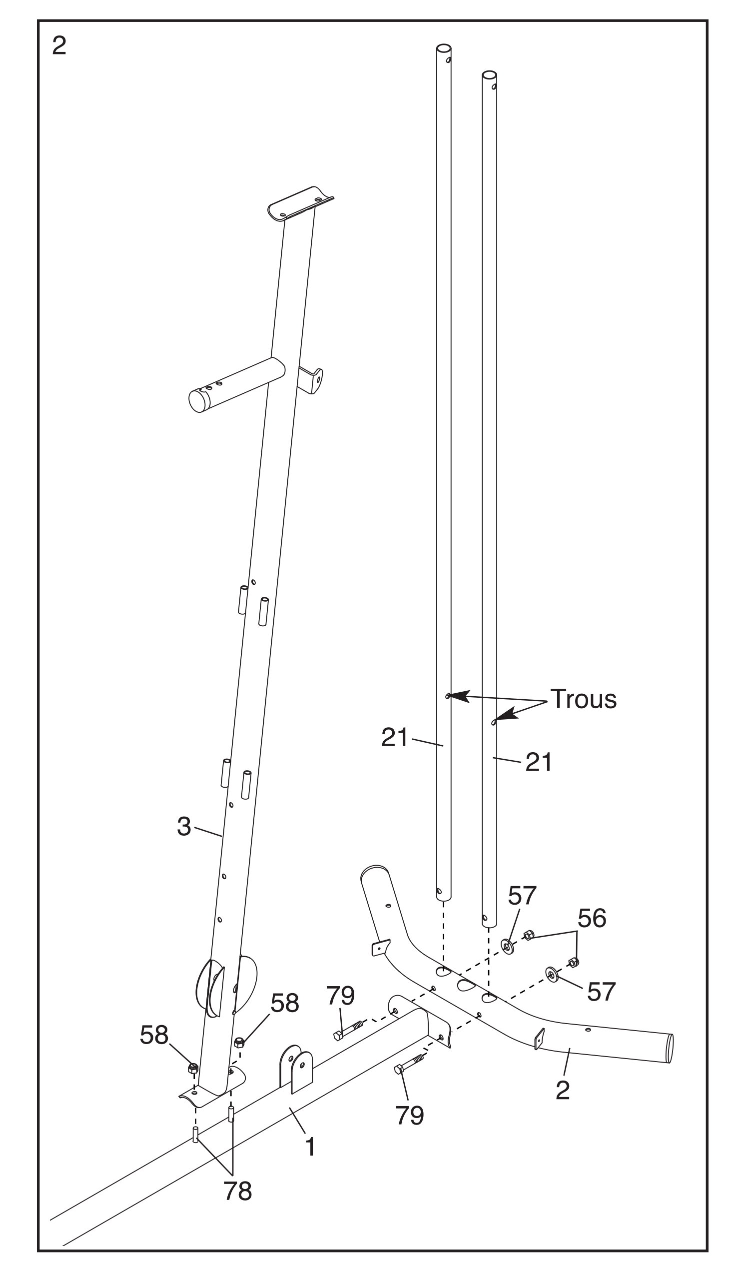
1. **IMPORTANT : pour faciliter l'assemblage, lisez les conseils pour l'assemblage page 6.**

   Insérez quatre Boulons de Carrosserie de M8 x 74mm (78) dans la Base (1) **Remarque : pour faciliter cette opération, vous pouvez placer du ruban adhésif sur les têtes des Boulons de Carrosserie pour les tenir en place.**



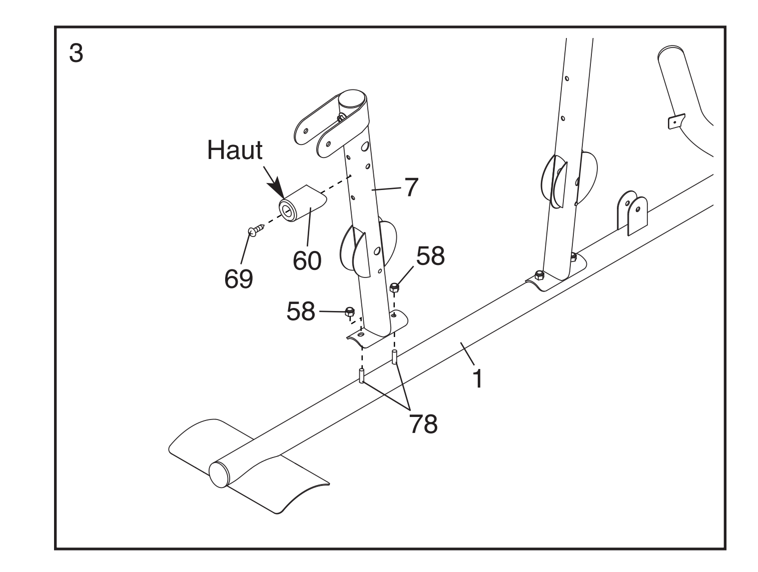
2. Orientez les deux Guides de Poids (21) de façon que les trous indiqués se retrouvent plus près des extrémités inférieures. Attachez les deux Guides de Poids et la Base (1) sur le Stabilisateur (2) à l'aide de deux Boulons en Bouton de M10 x 80mm (79), deux Rondelles de M10 (57), et deux Écrous de Verrouillage de M10 (56). Serrez les Écrous de Verrouillage.

   Attachez le Montant (3) à la Base (1) à l'aide des deux Boulons de Carrosserie de M8 x 74mm (78) indiqués et deux Écrous de Verrouillage de M8 (58). **Ne serrez pas les Écrous de Verrouillage tout de suite.**



3. Attachez la Jambe Avant (7) à la Base (1), à l'aide des deux Boulons de Carrosserie de M8 x 74mm (78) indiqués et de deux Écrous de Verrouillage de M8 (58). **Ne serrez pas les Écrous de Verrouillage tout de suite.**

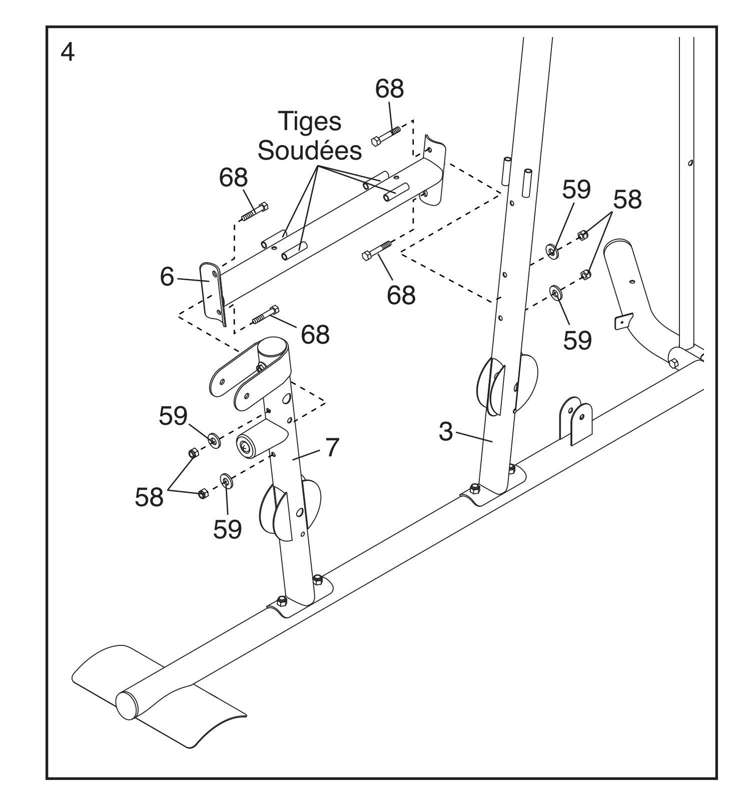
   Attachez l'Amortisseur de la Jambe (60) à la Jambe Avant (7) à l'aide d'une Vis de M4 x 19mm (69). **Assurez-vous que l'extrémité de l'Amortisseur pointe vers le haut.**



4. Tenez le Cadre du Siège (6) entre le Montant (3) et la Jambe Avant (7). Orientez le Cadre du Siège de façon que les tiges soudées se retrouvent plus près du Montant.

   Attachez le Cadre du Siège (6) au Montant (3) à l'aide de deux Boulons en Bouton de M8 x 77mm (68), de deux Rondelles de M8 (59), et de deux Écrous de Verrouillage de M8 (58). **Ne serrez pas les Écrous de Verrouillage tout de suite.**

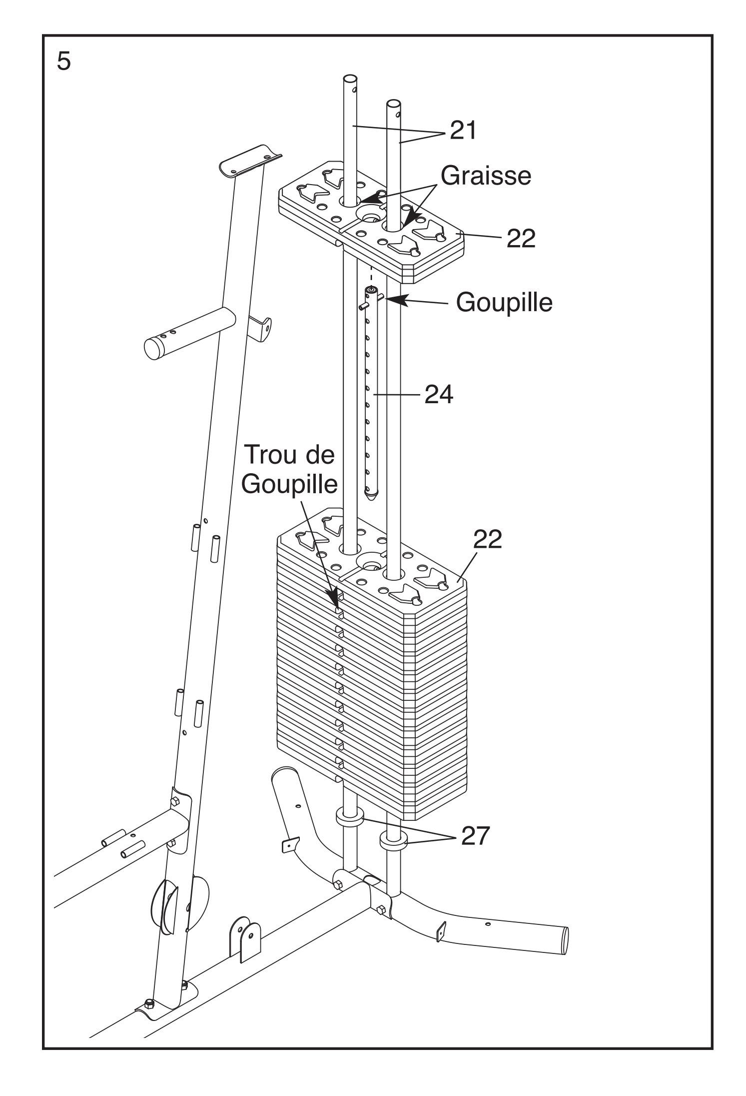
   Attachez le Cadre du Siège (6) à la Jambe Avant (7) de la même façon.



5. Glissez deux Amortisseurs de Poids (27) sur les Guides de Poids (21). Orientez onze Poids (22) de manière à ce que les trous de goupille soient en bas, et glissez les Poids sur les Guides de Poids.

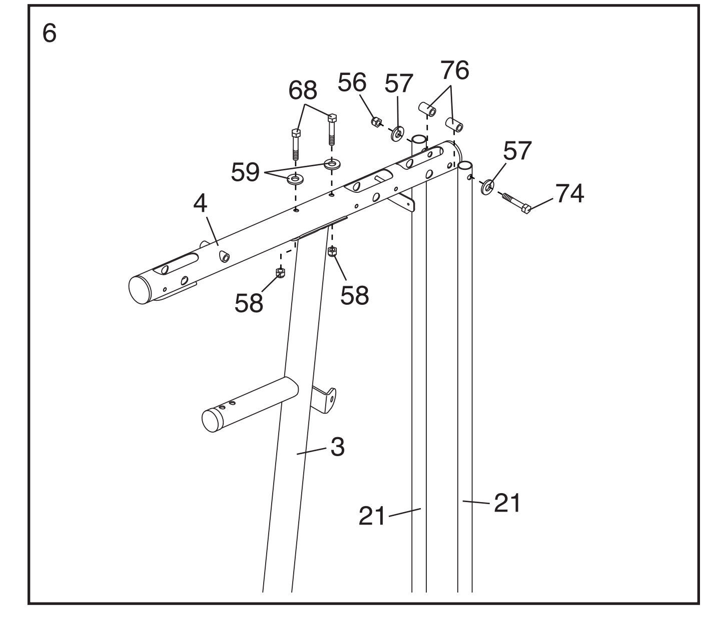
   Insérez le Tube de Poids (24) dans les onze Poids (22). Assurez-vous que la goupille sur le Tube de Poids est orientée comme sur le schéma.

   À l'aide du sachet de graisse inclus, lubrifiez les trous indiqués sur un Poids (22). Glissez le Poids sur les Guides de Poids (21).



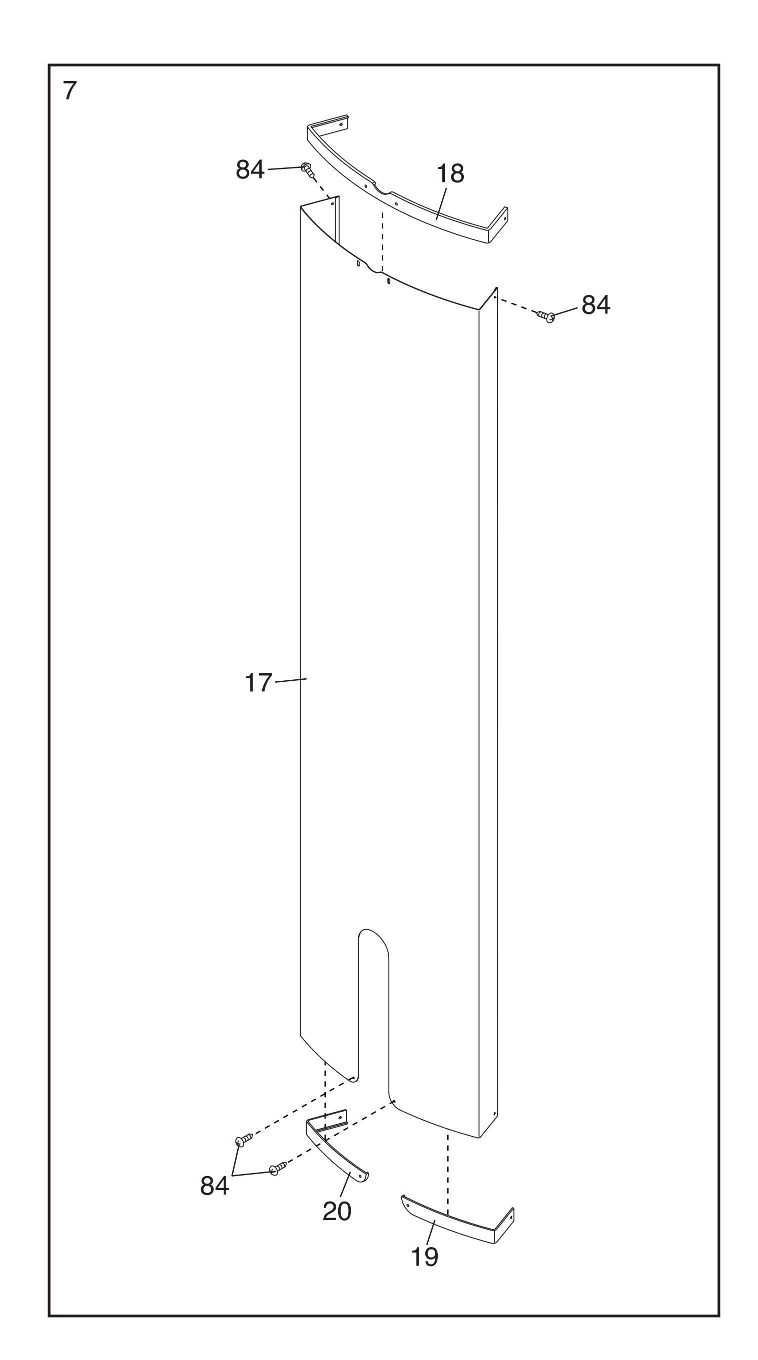
6. Attachez le Cadre Supérieur (4) au Montant (3) à l'aide de deux Boulons en Bouton de M8 x 77mm (68), de deux Rondelles de M8 (59), et de deux Écrous de Verrouillage de M8 (58). **Ne serrez pas les Écrous de Verrouillage tout de suite.**

   Attachez le Cadre Supérieur (4) entre les Guides de Poids (21) à l'aide d'un Boulon en Bouton de M10 x 155mm (74), de deux Rondelles de M10 (57), de deux Bagues d'Espacement de 13mm (76), et d'un Écrou de Verrouillage de M10 (56). **Ne serrez pas les Écrous de Verrouillage tout de suite.**



7. Attachez l’Embout Gauche (19) et l’Embout Droit (20) à la partie inférieure du Hauban (17) à l’aide de deux Vis de M4 x 10mm (84).

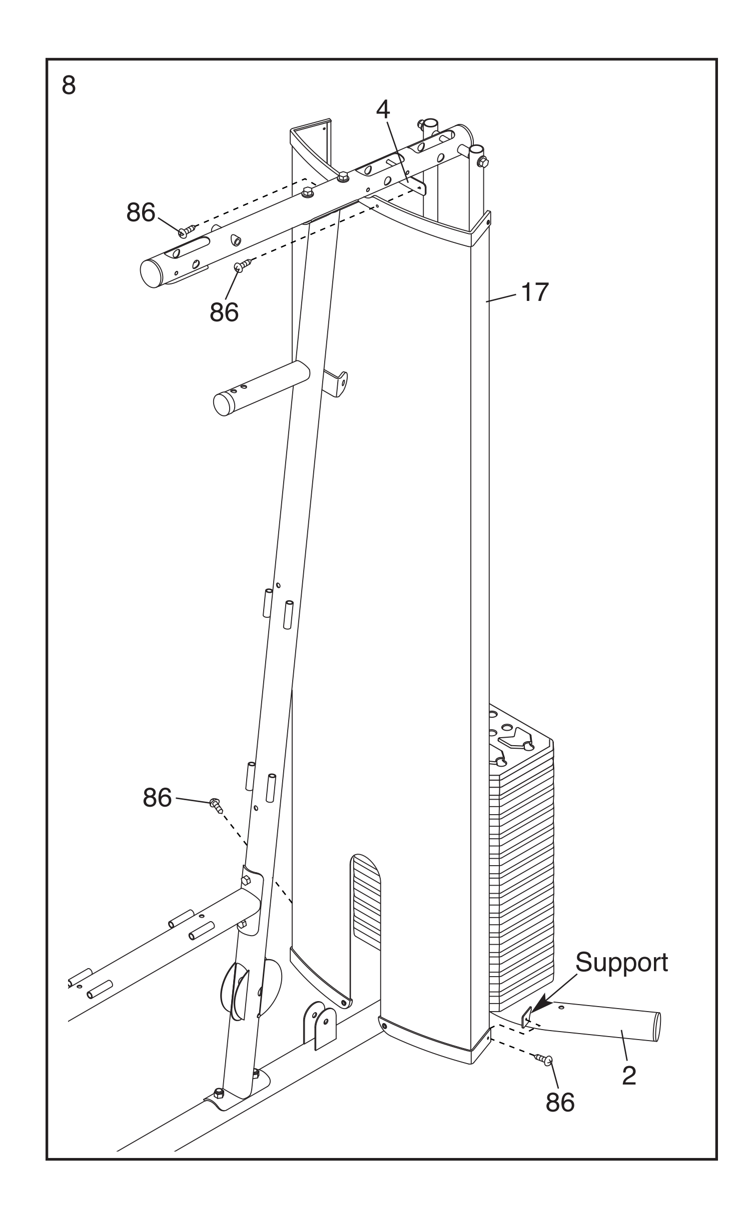
   Attachez l’Embout Supérieur (18) à la partie supérieure du Hauban (17) à l’aide de deux Vis de M4 x 10mm (84).



8. Attachez le Hauban (17) au Cadre Supérieur (4) à l'aide de deux Vis de M4 x 16mm (86).

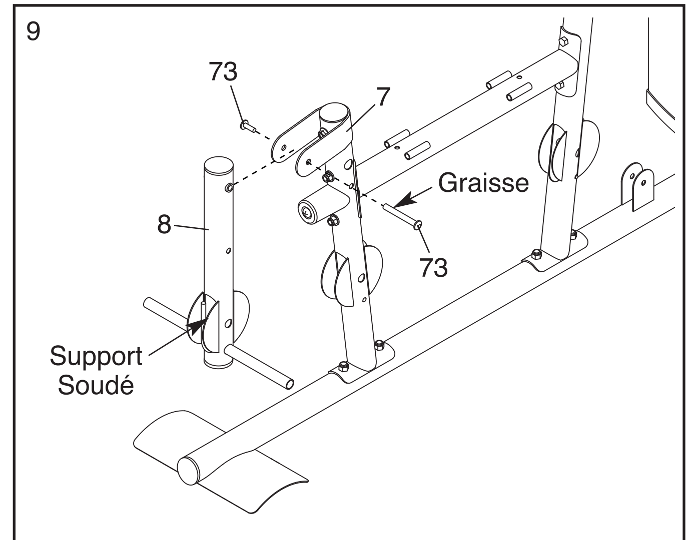
   Attachez le Hauban (17) aux supports sur le Stabilisateur (2) à l'aide de deux Vis de M4 x 16mm (86). **Assurez-vous que les supports sont placés à l'intérieur du Hauban.**

   Serrez les Écrous de Verrouillage (56, 58) utilisés lors des étapes 2 à 6.



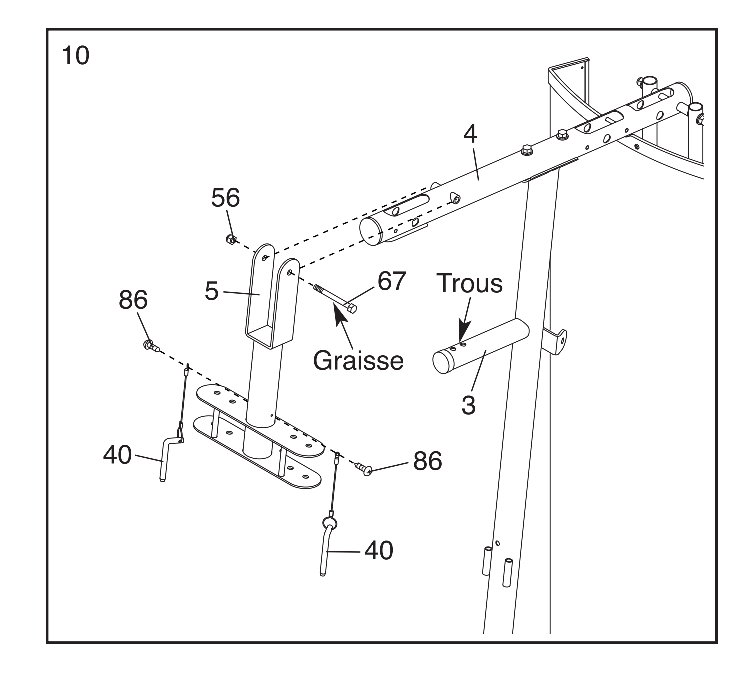
Assemblage des Bras

9. Lubrifiez le Série de Boulons de M10 x 77mm (73). Dirigez le Levier pour Jambes (8) et le support soudé comme indiqué. Attachez le Levier pour Jambes à la Jambe Avant (7) à l'aide du Série de Boulons. **Ne serrez pas trop le Série de Boulons ; le Levier pour Jambes doit pouvoir pivoter facilement.**



10. Lubrifiez le Boulon de M10 x 90mm (67). Attachez le Cadre Pivotant (5) au Cadre Supérieur (4) à l'aide du Boulon en Bouton et d'un Écrou de Verrouillage de M10 (56). **Ne serrez pas trop l'Ecrou de Verrouillage ; le Cadre Pivotant doit pouvoir pivoter facilement**.

Attachez les deux Goupilles de Bras (40) au Cadre Pivotant (5) à l'aide de deux Vis de M4 x 16mm (86). Introduisez les Goupilles de Bras dans les deux trous situés sur le Montant (3).



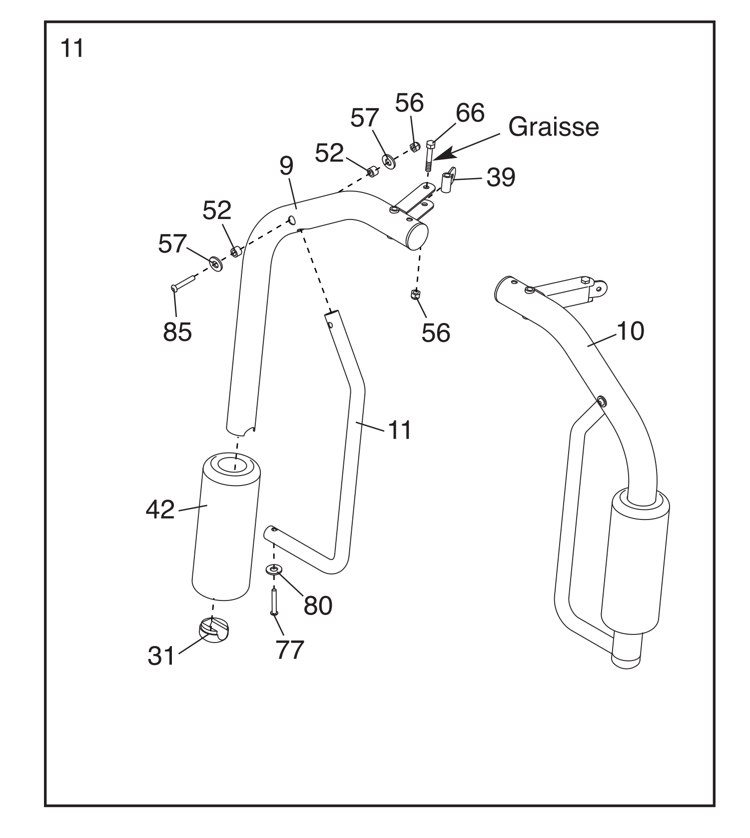
11. Graissez un Boulon en Bouton de M10 x 52mm (66). Attachez un Câble Pivotant (39) au Bras Droit (9) à l'aide du Boulon en Bouton et d'un Écrou de Verrouillage de M10 (56). **Ne serrez pas trop l'Écrou ; le Câble Pivotant doit pouvoir pivoter librement.**

Humidifiez l'intérieur d'un Grand Coussin en Mousse (42) avec de l'eau savonneuse. Glissez le Grand Coussin en Mousse sur le Bras Droit (9).

Attachez l'extrémité supérieure de la Poignée (11) au Bras Droit (9) à l'aide d'un Boulon en Bouton de M10 x 72mm (85), de deux Rondelles de M10 (57), de deux Bagues d'Espacement de 16mm (52), et d'un Écrou de Verrouillage de M10 (56). **Ne serrez pas encore le Boulon en Bouton.**

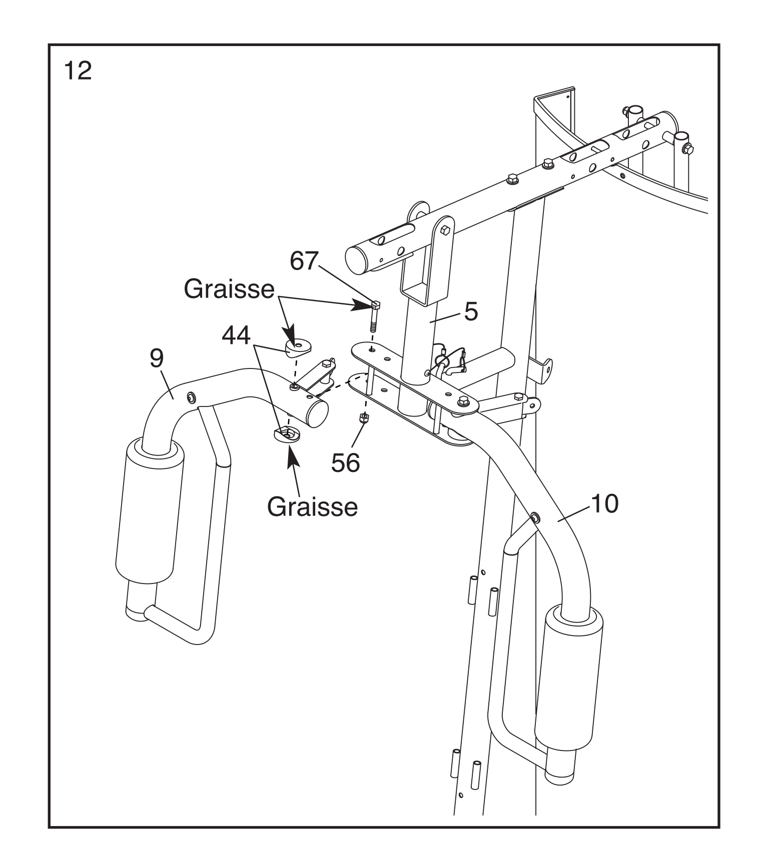
Enfoncez un Embout de la Poignée (31) dans l'extrémité du Bras Droit (9). Attachez la partie inférieure de la Poignée (11) au Bras Droit à l'aide d'un Boulon en Bouton de M10 x 40mm (77) et d'une Rondelle Grande de M10 (80). **Serrez le Boulon en Bouton de M10 x 72mm (85).**

Assemblez le Bras Gauche (10) de la même manière.



12. Graissez un Boulon en Bouton de M10 x 90mm (67) et deux Bagues du Bras (44). Attachez le Bras Droit (9) au Cadre Pivotant (5) à l'aide du Boulon, des deux Bagues du Bras, et d'un Écrou de Verrouillage de M10 (56). **Ne serrez pas trop l'Écrou ; le Bras Droit doit pouvoir pivoter librement.**

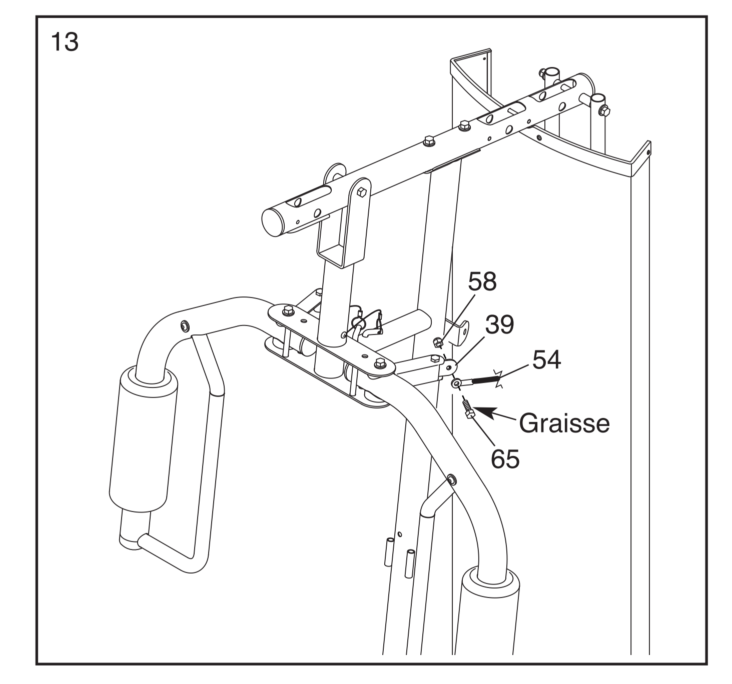
Attachez le Bras Gauche (10) au Cadre Pivotant (5) de la même manière.



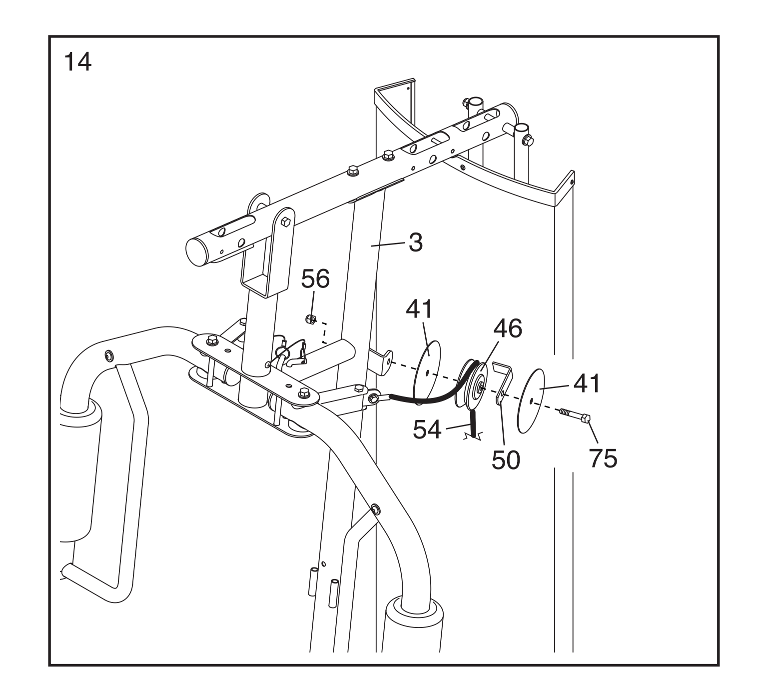
Assemblage des Câbles

13. **Reportez-vous aux DIAGRAMMES DES CÂBLES à la page 25, au fur et à mesure que vous assemblez les câbles, afin de les identifier.**

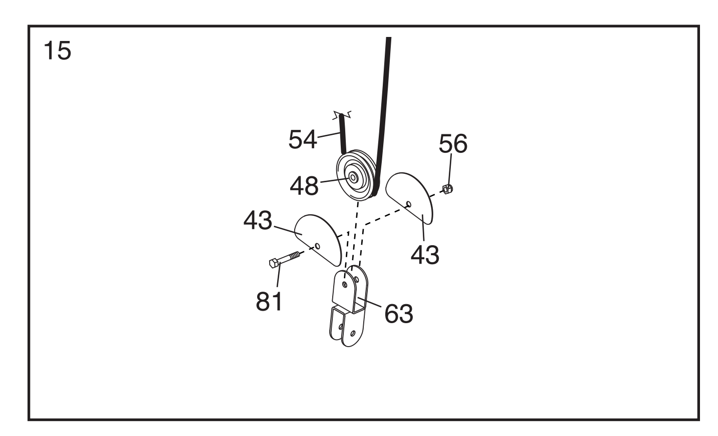
Localisez le Câble de Bras (54). Lubrifiez un Boulon à Épaulement de M8 x 19mm (65). Attachez le Câble du Bras sur le Câble Pivotant (39) indiqué à l'aide du Boulon à Épaulement et d'un Écrou de Verrouillage de M8 (58). **Assurez-vous que le Câble peut pivoter librement autour du Boulon à Épaulement.**



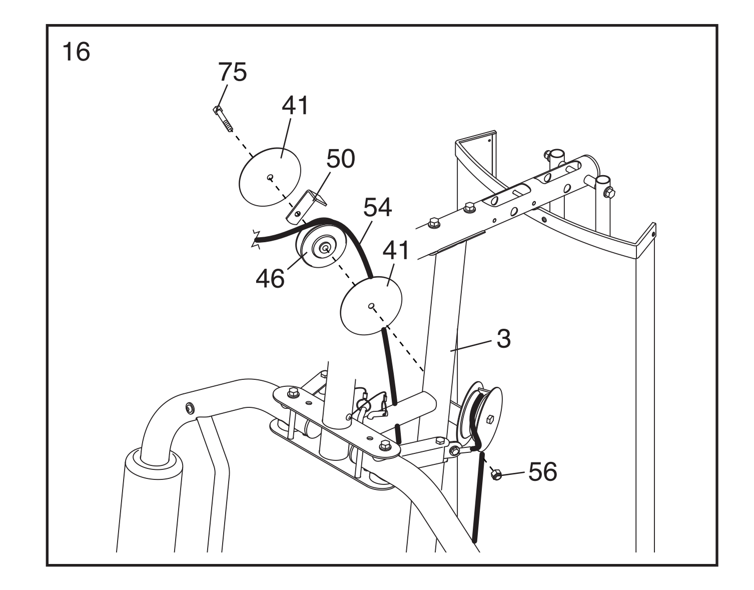
14. Guidez le Câble du Bras (54) par-dessus une Poulie en V (46). Attachez la Poulie en V, un Grand Arrêt de Câble (50), et deux Pare-Câbles (41) au Montant (3) à l’aide d’un Boulon en Bouton de M10 x 62mm (75) et d’un Écrou de Verrouillage de M10 (56). **Assurez-vous que l’Arrêt de Câble est placé de façon à ce que le Câble tienne dans la gorge de la Poulie en V.**



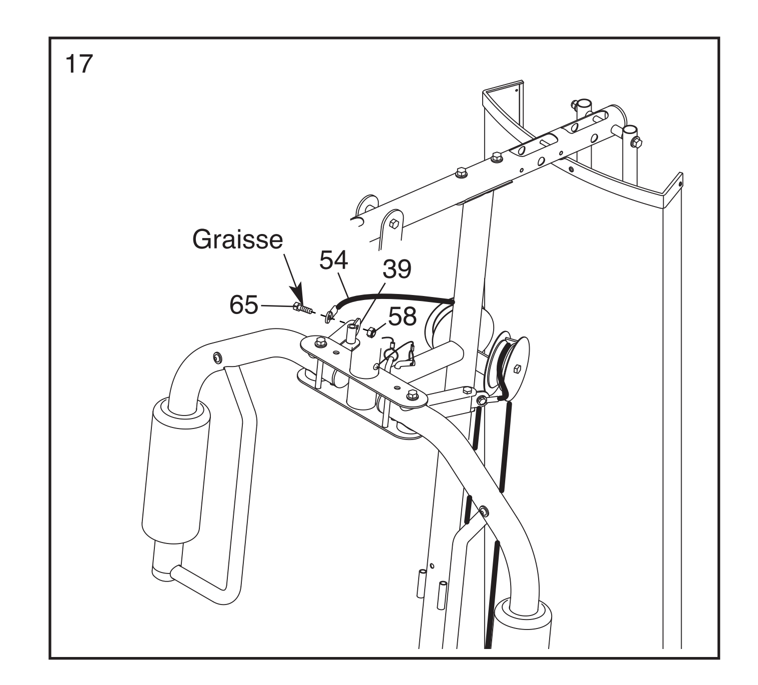
15. Guidez le Câble du Bras (54) par-dessous une Poulie de 90mm (48). Attachez la Poulie et deux Demi Pare-Câbles (43) au Double Support en U (63) à l’aide d’un Boulon en Bouton de M10 x 45mm (81) et d’un Écrou de Verrouillage de M10 (56). **Assurez-vous que les Demi Pare-Câbles sont à l’extérieur du Double Support en U comme indiqué.**



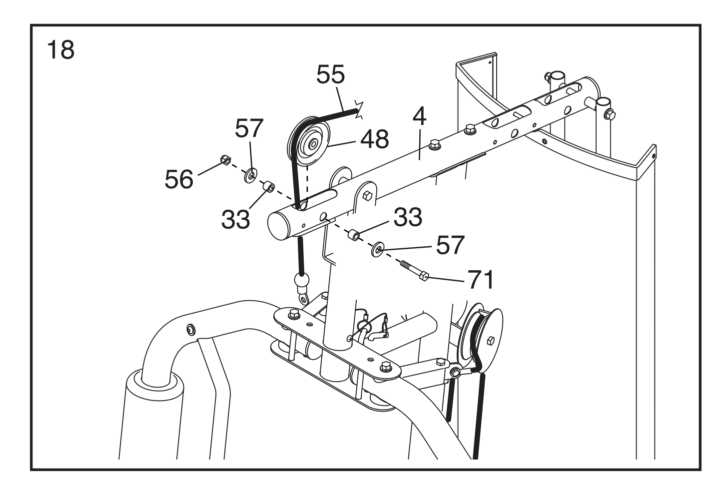
16. Guidez le Câble du Bras (54) par-dessus une Poulie en V (46). Attachez la Poulie en V, un Grand Arrêt de Câble (50), et deux Pare-Câbles (41) au Montant (3) à l’aide d’un Boulon en Bouton de M10 x 62mm (75) et d’un Écrou de Verrouillage de M10 (56). **Assurez-vous que l’Arrêt de Câble est placé de façon à ce que le Câble tienne dans la gorge de la Poulie en V.**



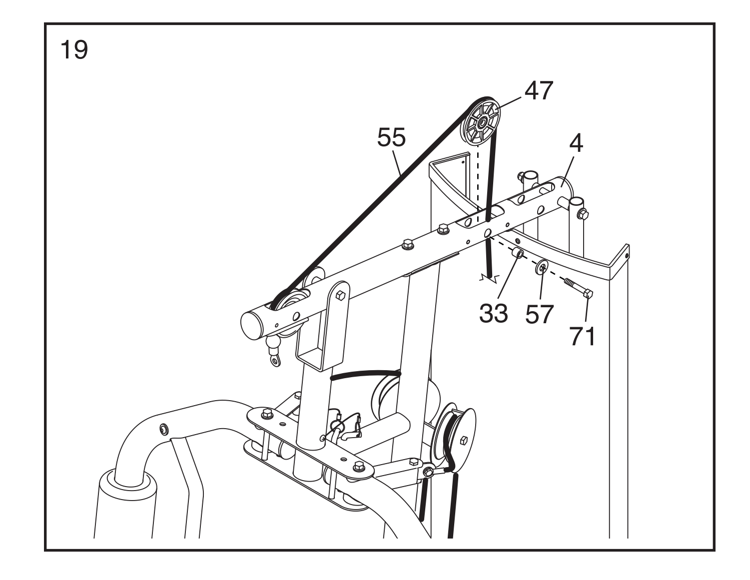
17. Graissez un Boulon à Épaulement de M8 x 19mm (65). Attachez le Câble du Bras (54) au Câble Pivotant (39) indiqué à l'aide du Boulon à Épaulement et d'un Écrou de Verrouillage de M8 (58). **Assurez-vous que le Câble peut pivoter librement autour du Boulon.**



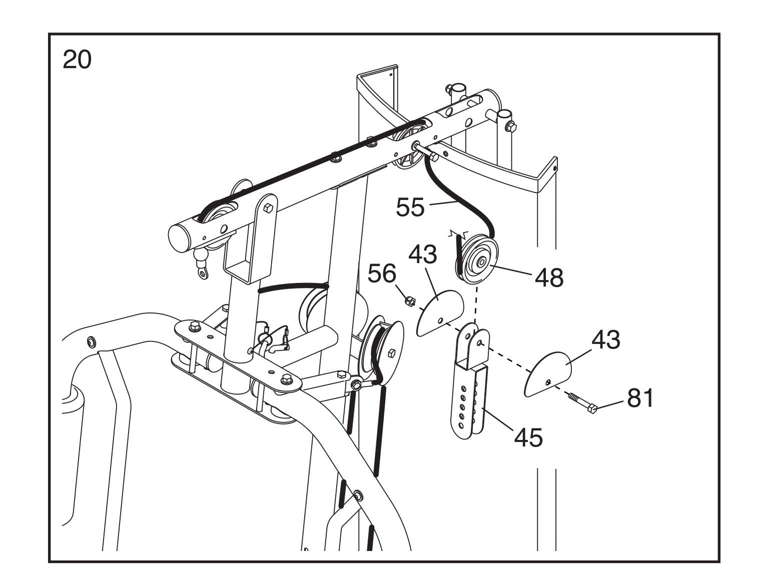
18. **Identifiez le Câble Supérieur (55).** Enfilez le Câble dans le Cadre Supérieur (4) puis sur une Poulie de 90mm (48). Attachez la Poulie à l'intérieur du Cadre Supérieur à l'aide d'un Boulon en Bouton de M10 x 78mm (71), deux Rondelles de M10 (57), deux Bagues d'Espacement de 19mm (33), et un Écrou de Verrouillage de M10 (56).



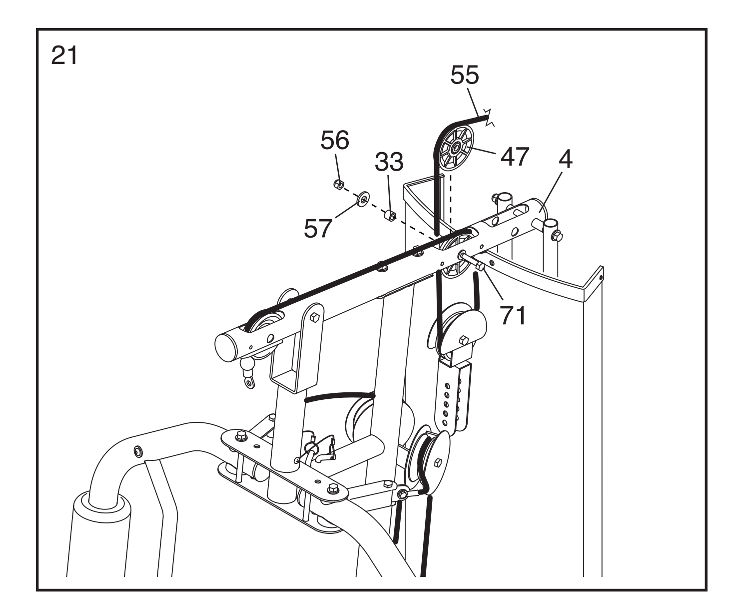
19. Guidez le Câble Supérieur (55) par-dessus une Poulie Étroite de 90mm (47) et enfilez-le dans le Cadre Supérieur (4). Attachez la Poulie à l'intérieur du Cadre Supérieur, à l'aide d'un Boulon en Bouton de M10 x 78mm (71), d'une Rondelle de M10 (57), et d'une Bague d'Espacement de 19mm (33). **Assurez-vous que la Poulie ne tombe pas hors du Cadre Supérieur au moment de réaliser les phases 19 et 20.**



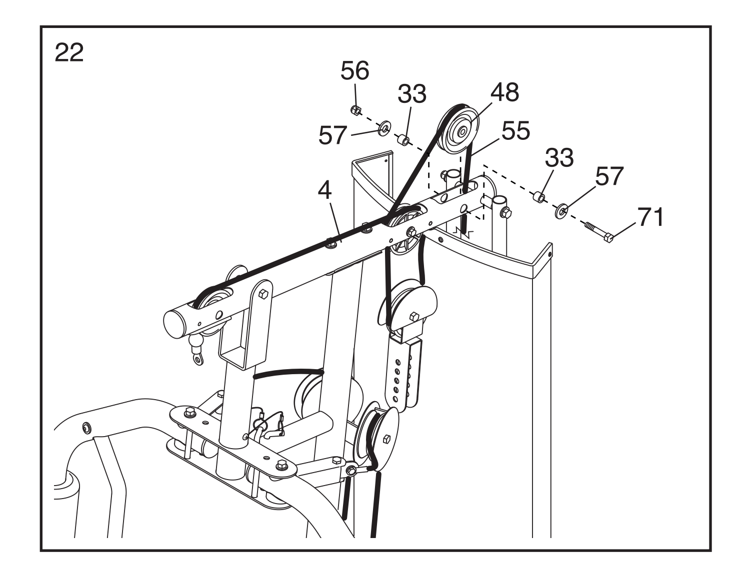
20. Faites passer le Câble Supérieur (55) par-dessous une Poulie de 90mm (48). Attachez la Poulie et deux Demi Pare-Câbles (43) au trou supérieur du Support en U (45) à l'aide d'un Boulon en Bouton de M10 x 45mm (81) et d'un Écrou de Verrouillage de M10 (56). **Assurez-vous que les Demi Pare-Câbles soient à l'extérieur du Support en U.**



21. Faites passer le Câble Supérieur (55) verticalement à travers le Cadre Supérieur (4) et par-dessus une Poulie Étroite de 90mm (47). Attachez la Poulie à l'intérieur du Cadre Supérieur à l'aide d'un Boulon en Bouton de M10 x 78mm (71) utilisé à l'étape 19, d'une Bague d'Espacement de 19mm (33), d'une Rondelle de M10 (57), et d'un Écrou de Verrouillage de M10 (56).

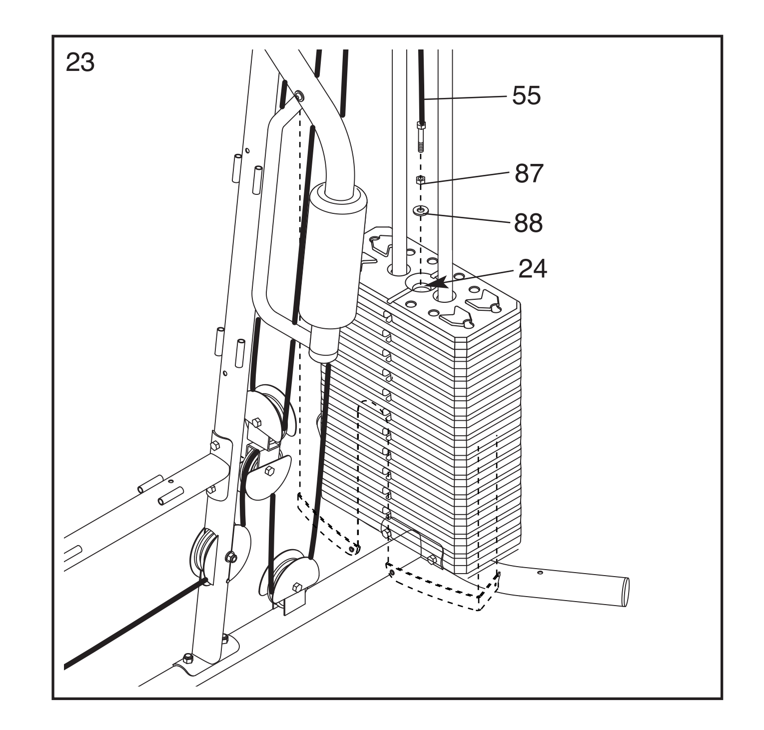


22. Faites passer le Câble Supérieur (55) par-dessus une Poulie de 90mm (48) puis vers le bas, à travers le Cadre Supérieur (4). Attachez la Poulie à l'intérieur du Cadre Supérieur à l'aide d'un Boulon en Bouton de M10 x 78mm (71), de deux Rondelles de M10 (57), de deux Bagues d'Espacement de 19mm (33), et d'un Écrou de Verrouillage de M10 (56).



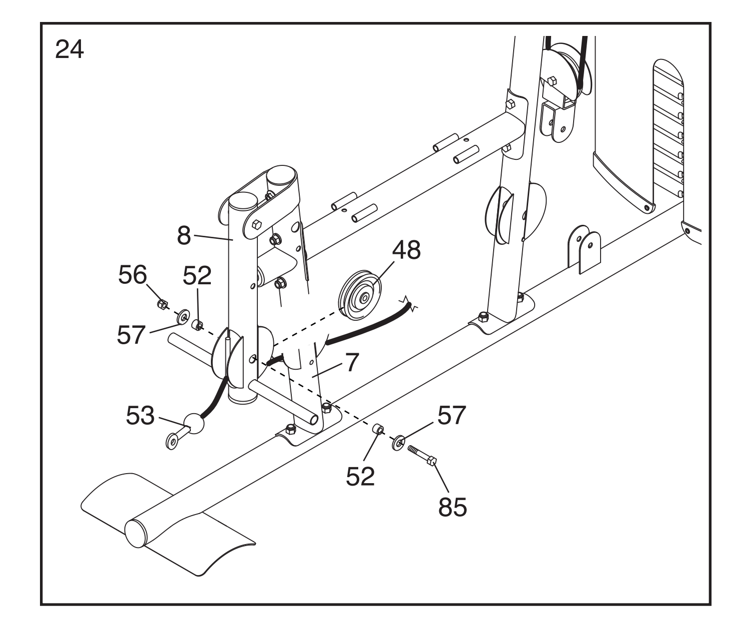
23. Enfilez un Écrou de M12 (87) le long du Câble Supérieur (55). Placez une Rondelle Grande (88) au dessus du Tube de Poids (24).

Serrez le Câble Supérieur (55) dans le Tube de Poids (24) jusqu'à ce qu'il n'y ait plus de jeu dans les câbles. Serrez l'Écrou de M12 (87) contre la Rondelle Grande (88).

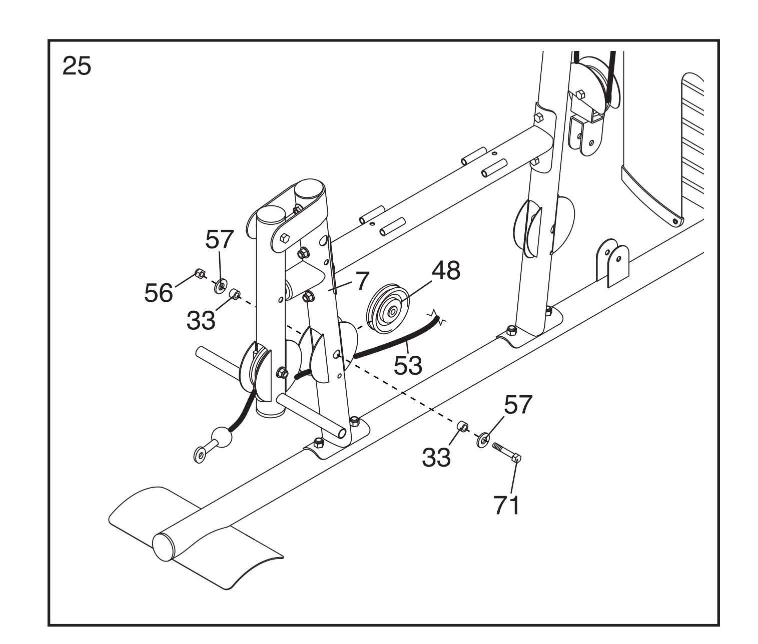


24. **Localisez le Câble Inférieur (53).** Faites passer le Câble dans Levier pour Jambes (8) et la Jambe Avant (7).

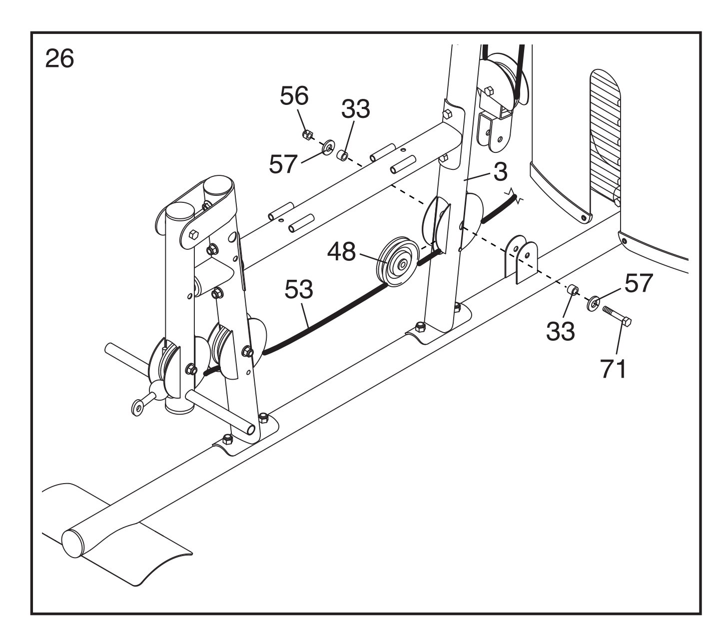
Attachez une Poulie de 90mm (48) à l'intérieur du Levier pour Jambes (8), sur le Câble Inférieur (53), à l'aide d'un Boulon en Bouton de M10 x 72mm (85), de deux Rondelles de M10 (57), de deux Bagues d'Espacement de 16mm (52), et d'un Écrou de Verrouillage de M10 (56).



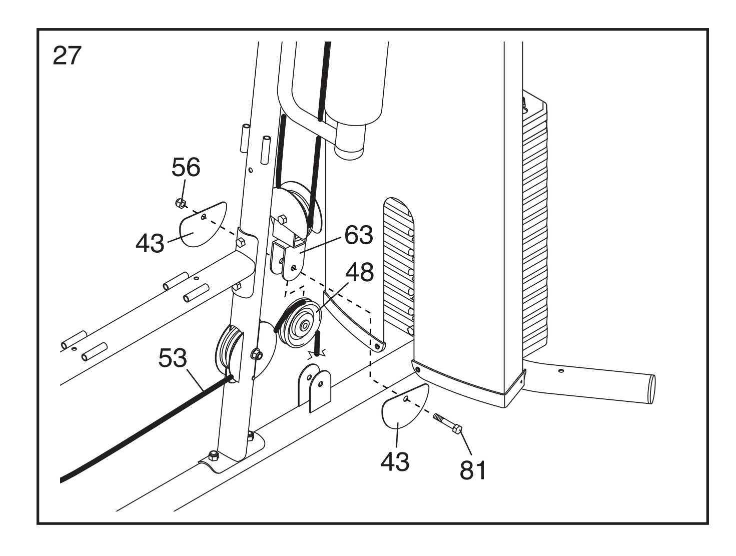
25. Attachez une Poulie de 90mm (48) à l’intérieur de la Jambe Avant (7), sur le Câble Inférieur (53), à l’aide d’un Boulon en Bouton de M10 x 78mm (71), de deux Rondelles de M10 (57), de deux Bagues d’Espacement de 19mm (33), et d’un Écrou de Verrouillage de M10 (56).



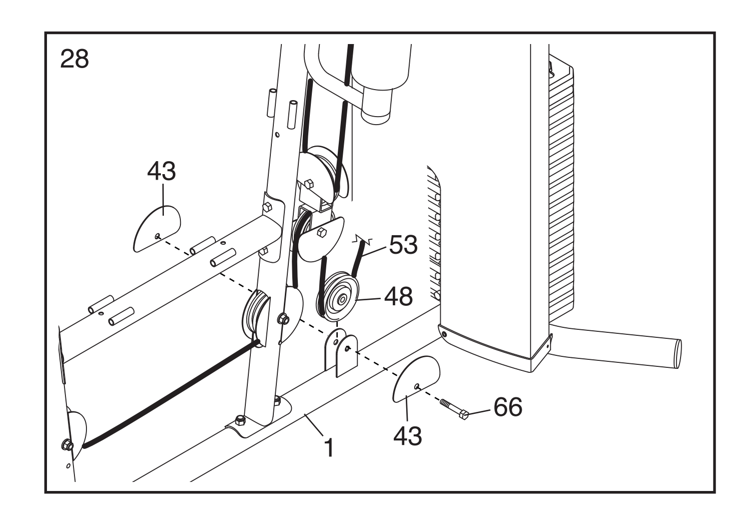
26. Fixez une Poulie de 90mm (48) à l’intérieur du Montant (3), par-dessus le Câble Inférieur (53) à l’aide d’un Boulon en Bouton de M10 x 78mm (71), de deux Rondelles de M10 (57), de deux Bagues d’Espacement de 19mm (33) et d’un Écrou de Verrouillage de M10 (56).



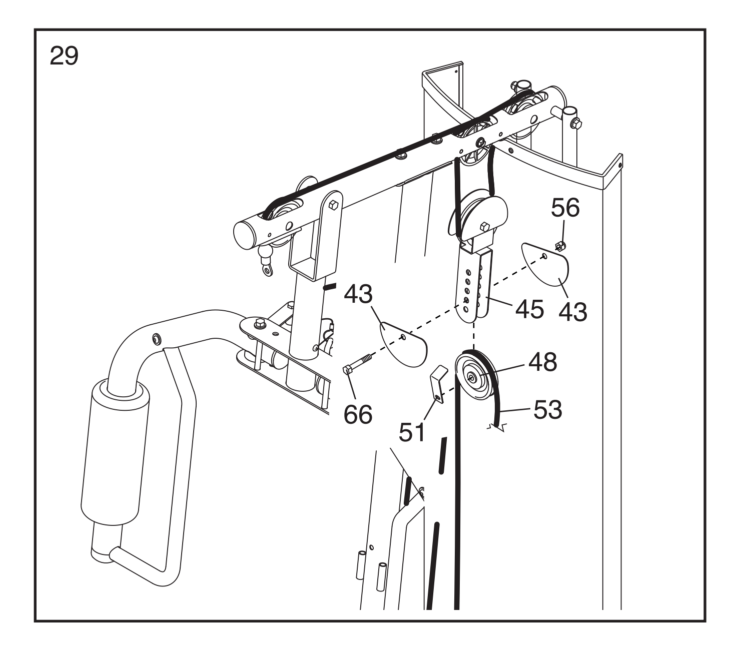
27. Faites passer le Câble Inférieur (53) par-dessus une Poulie de 90mm (48). Attachez la Poulie et deux Demi Pare-Câbles (43) au Double Support en U (63) à l’aide d’un Boulon en Bouton de M10 x 45mm (81) d’un Écrou de Verrouillage de M10 (56). **Assurez-vous que les Demi Pare-Câbles sont à l’extérieur du Double Support en U comme indiqué.**



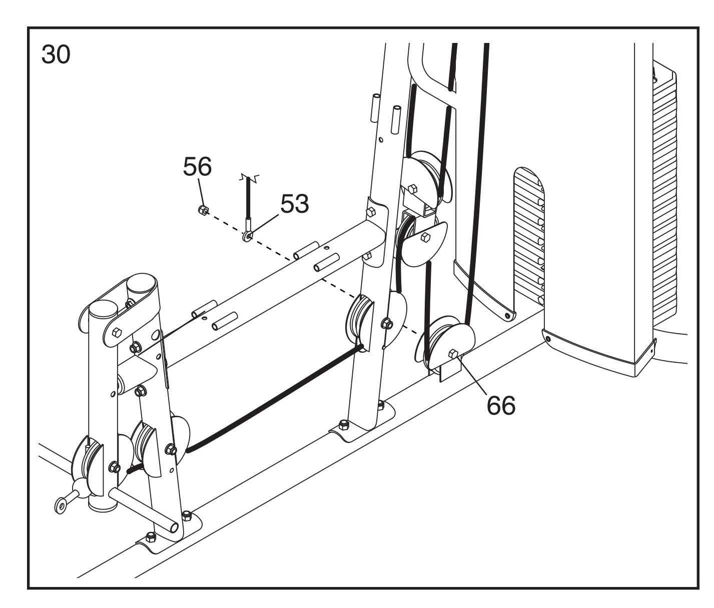
28. Faites passer le Câble Inférieur (53) par-dessous une Poulie de 90mm (48). Attachez la Poulie et deux Demi Pare-Câbles (43) à la Base (1) à l'aide d'un Boulon en Bouton de M10 x 52mm (66). **Assurez-vous que les Pare-Câbles sont à l'extérieur du support comme indiqué.**



29. Acheminez le Câble Inférieur (53) par-dessus une Poulie de 90mm (48). Fixez la Poulie, un Arrêt de Câble (51) et deux Demi Pare-Câble (43) au Support en U (45) sur la deuxième trou à partir du bas à l'aide d'un Boulon en Bouton de M10 x 52mm (66) et d'un Écrou de Verrouillage de M10 (56).

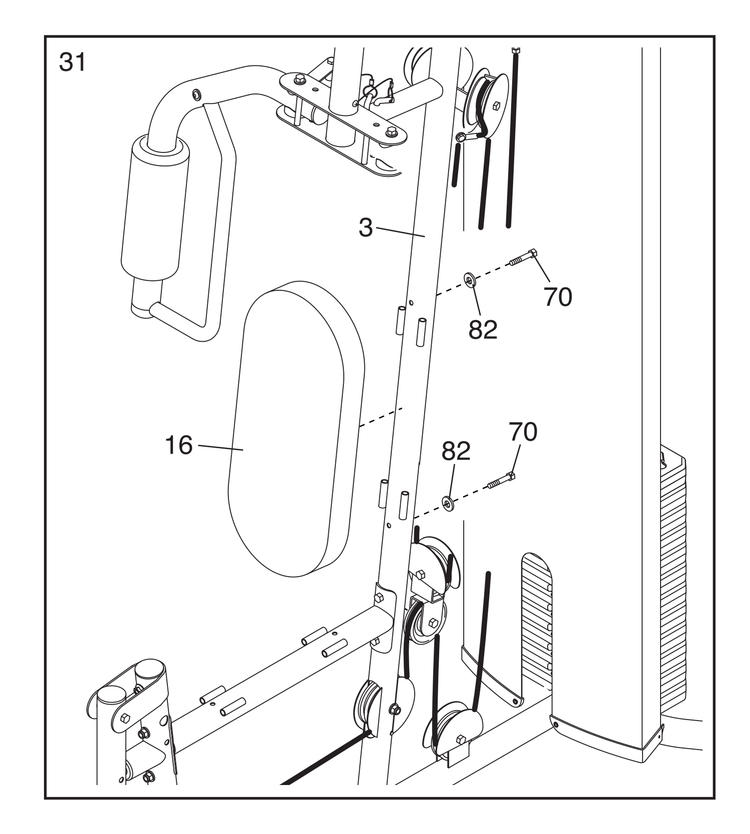


30. Fixez le Câble Inférieur (53) au Boulon en Bouton de M10 x 52mm (66) utilisé à l'étape 28 à l'aide d'un Écrou de Verrouillage de M10 (56).

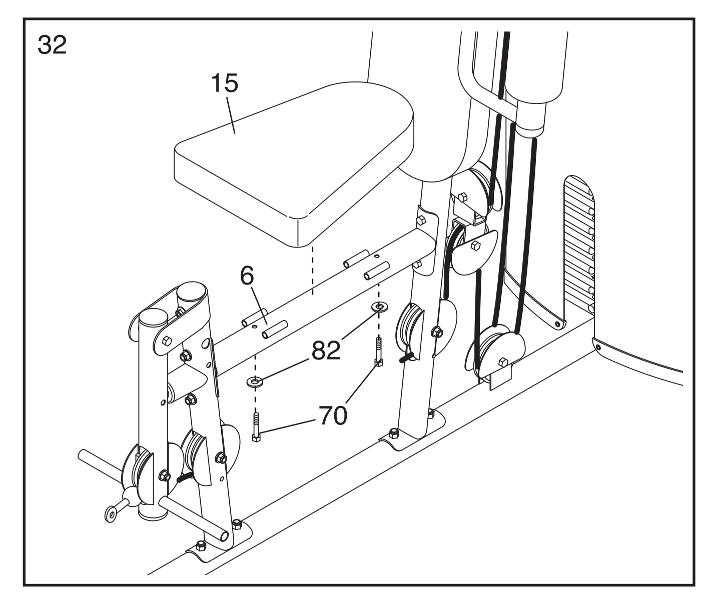


Assemblage du Siège

31. Attachez le Dossier (16) sur le Montant (3) à l'aide de deux Vis en Bouton de M6 x 80mm (70), et deux Rondelles de M6 (82).

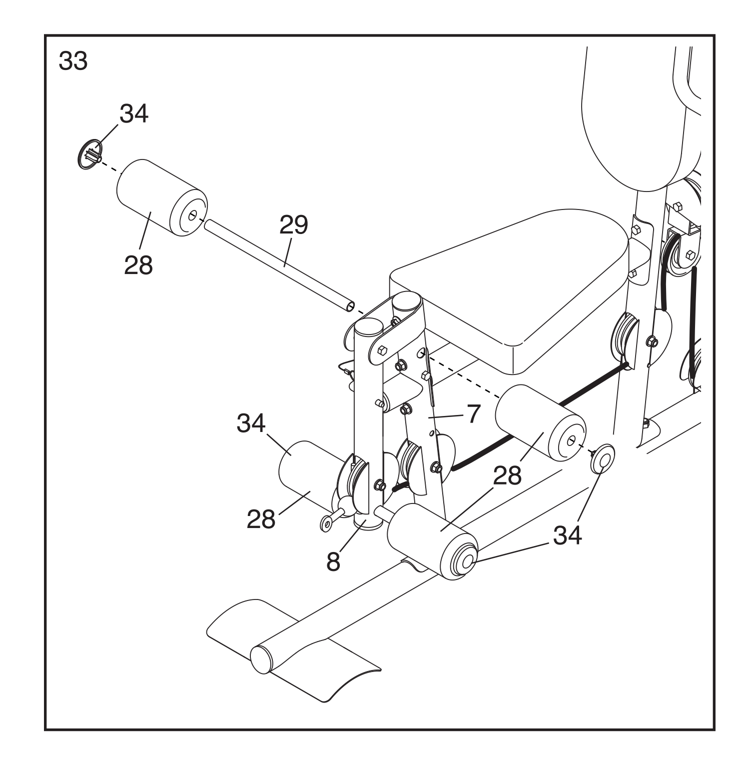


32. Attachez le Siège (15) au Cadre du Siège (6) à l'aide de deux Vis en Bouton de M6 x 80mm (70) et de deux Rondelles de M6 (82).

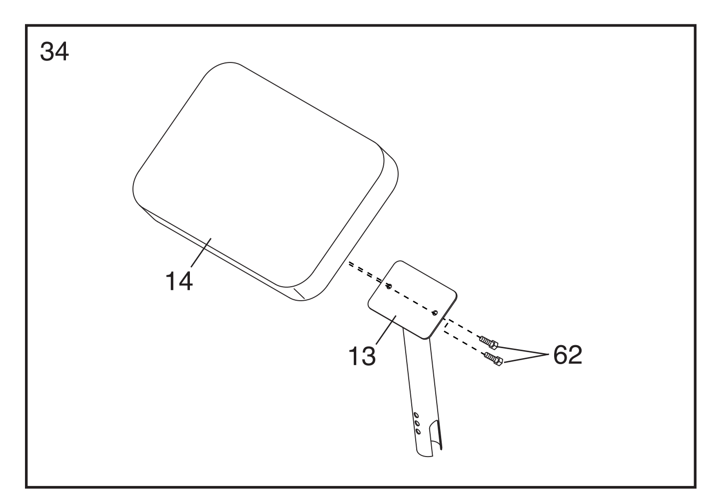


33. Insérez le Tube de Coussin (29) dans la Jambe Avant (7). Glissez deux Petits Coussins en Mousse (28) sur les extrémités du Tube de Coussin. Fixez deux Embouts en Mousse (34) sur le Tube de Coussin.

Glissez deux Petits Coussins en Mousse (28) sur le Levier pour Jambes (8). Fixez deux Embouts en Mousse (34) sur le Levier pour Jambes.



34. Dirigez le Coussin de Flexion (14) de façon à ce que les trous à l'arrière soient situés vers le bord inférieur. Attachez le Coussin de Flexion au Montant de Flexion (13) à l'aide de deux Vis en Bouton de M6 x 17mm (62).



62. Assurez-vous que toutes les pièces sont correctement serrées. L'utilisation des pièces restantes sera expliquée dans la section RÉGLAGES qui commence à la page 22.

Avant de commencer à utiliser le système de musculation, tirez sur chaque câble pour vous assurer que les câbles et les poulies coulissent librement. Si un des câbles ne coulisse pas librement, trouvez et corrigez le problème. **IMPORTANT : si les câbles ne sont pas installés correctement, ils pourraient être endommagés quand des poids lourds sont utilisés. Référez-vous au DIAGRAMMES DES CÂBLES á la page 25 de ce manuel pour voir la position correcte des câbles. S'il y a du jeu dans les câbles, vous aurez besoin de vous en débarrasser en serrant les câbles. Référez vous à ENTRETIEN à la page 26.**

RÉGLAGES

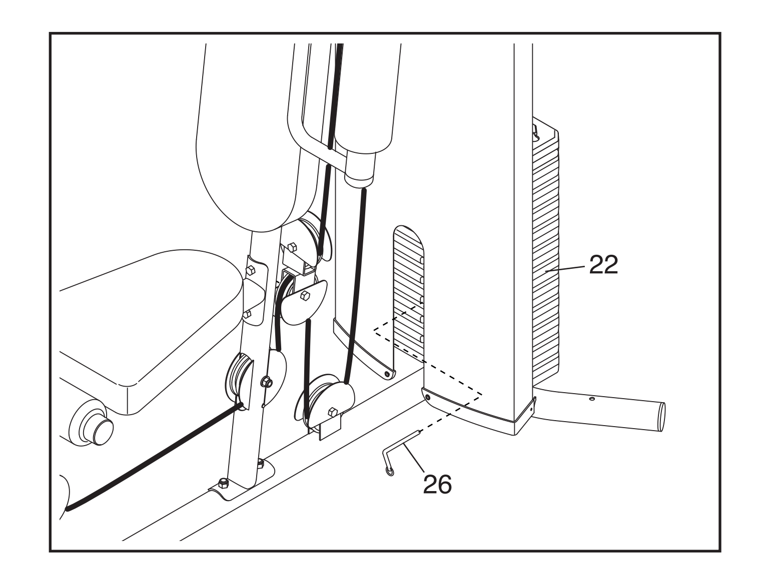
Cette section explique comment ajuster le système de musculation. Référez-vous aux CONSEILS POUR L'EXERCICE à la page 27 pour des informations importantes concernant l'exercice. Aussi, référez-vous à l'affiche d'entraînement inclus pour observer la position correcte de chaque exercice.

Assurez-vous que toutes les pièces sont correctement serrées à chaque fois que vous utilisez le système de musculation. Remplacez immédiatement les pièces usées. Le système de musculation peut être nettoyé avec un chiffon humide et un détergent doux, non-abrasif. N'utilisez pas de dissolvants.

CHANGER LES POIDS

Pour changer les poids sur la pile, insérez la Goupille de Poids (26) sous le nombre de Poids (22) désiré. Insérez la Goupille de Poids jusqu'à ce que le côté plié de la Goupille touche les Poids. Puis tournez la partie pliée vers le bas. **Remarque: N'utilisez pas le poids supérieur tout seul.**

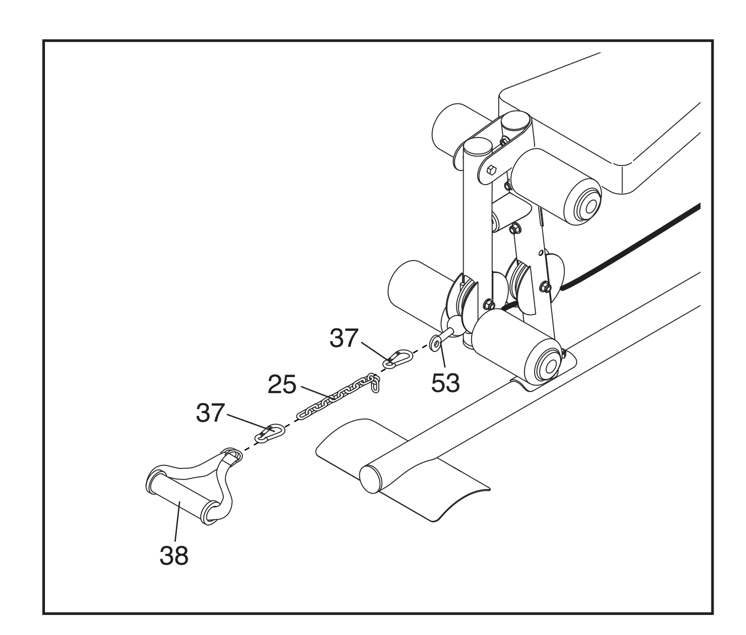
Remarque : à cause des câbles et des poulies, la résistance de chaque station d'exercice peut varier du montant de poids sélectionné. Utilisez le TABLEAU DE RÉSISTANCES DES POIDS à la page 24 pour trouver la résistance approximative de chaque station.



ATTACHEZ LES ACCESSOIRES SUR UNE STATION DE POULIE

Attachez le Sangle pour Chevilles (38) au Câble Inférieur (53) au niveau de la statiton inférieure de la poulie à l'aide d'une Attache de Câble (37). Pour certains exercices, la Chaîne (25) doit être attachée entre le Sangle pour Chevilles et le Câble avec deux Attaches de Câbles. **Ajustez la longueur de la Chaîne entre le Sangle pour Chevilles et le Câble de façon à ce que le Sangle pour Chevilles soit dans la bonne position de démarrage pour la réalisation de l'exercice.**

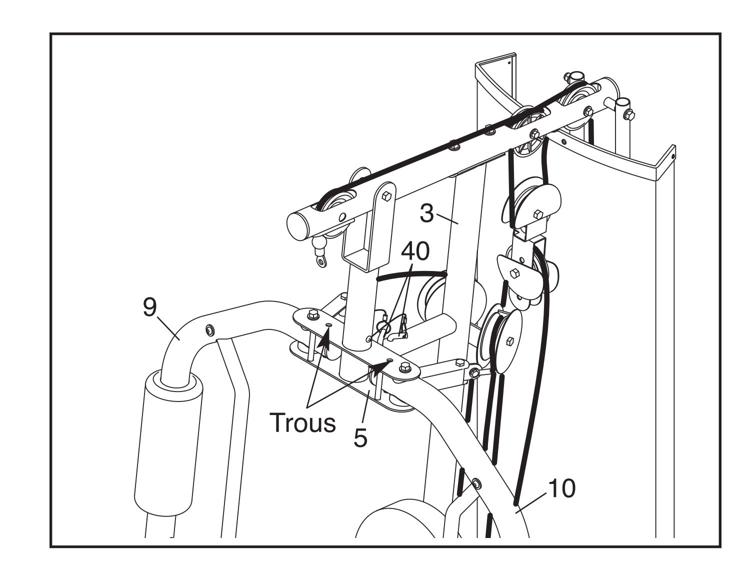
La Poulie Haute (non indiquée) ou le Sangle pour Chevilles (38) peut aussi être attachée à l'un ou l'autre station de la poulie de la même façon.



TRANSFORMATION DES BRAS

Pour utiliser les Bras (9, 10) comme bras papillon, insérez les Goupilles de Bras (40) dans les trous du Montant (3) et le Cadre Pivotant (5) comme indiqué.

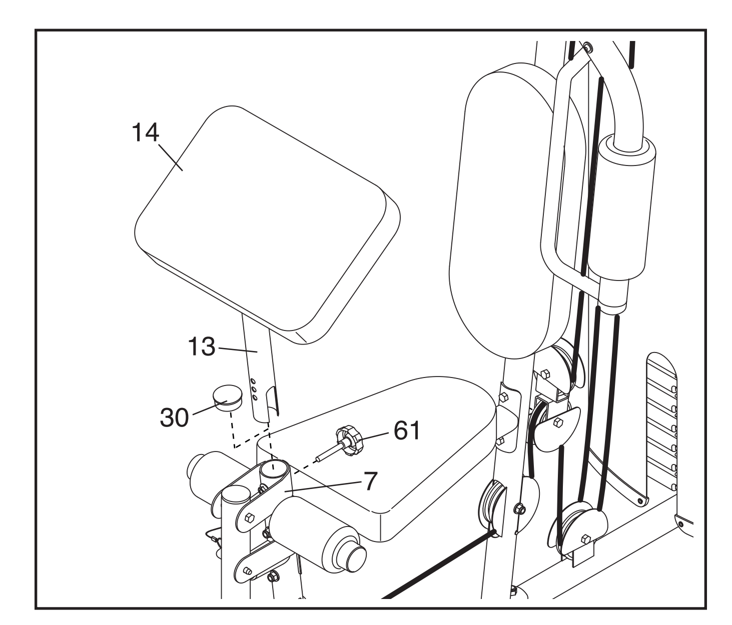
Pour utiliser les Bras (9, 10) comme bras de presse, insérez les Goupilles de Bras (40) dans les trous du Cadre Pivotant (5) et les Bras.



UTILISATION DU COUSSIN DE FLEXION

Pour utiliser le Coussin de Flexion (14), retirez l'Embout Mâle Rond de 64mm (30) de la Jambe Avant (7). Insérez le Montant de Flexion (13) dans la Jambe Avant et fixez le à cet endroit à l'aide du Bouton de Flexion (61).

Quand vous effectuez un exercice qui ne nécessite pas l'utilisation du Coussin de Flexion (14), retirez le Coussin de Flexion et insérez un Embout Mâle Rond de 64mm (30) dans la Jambe Avant (7). Rangez le Coussin de Flexion dans un endroit éloigné de l'appareil de musculation.



VERROUILLER LA PILE DE POIDS

Verrouillez la colonne de poids en insérant la Goupille de Verrouillage (64) à travers un Guide de Poids (21) et en fixant le Verrou (12) sur la Goupille de Verrouillage.

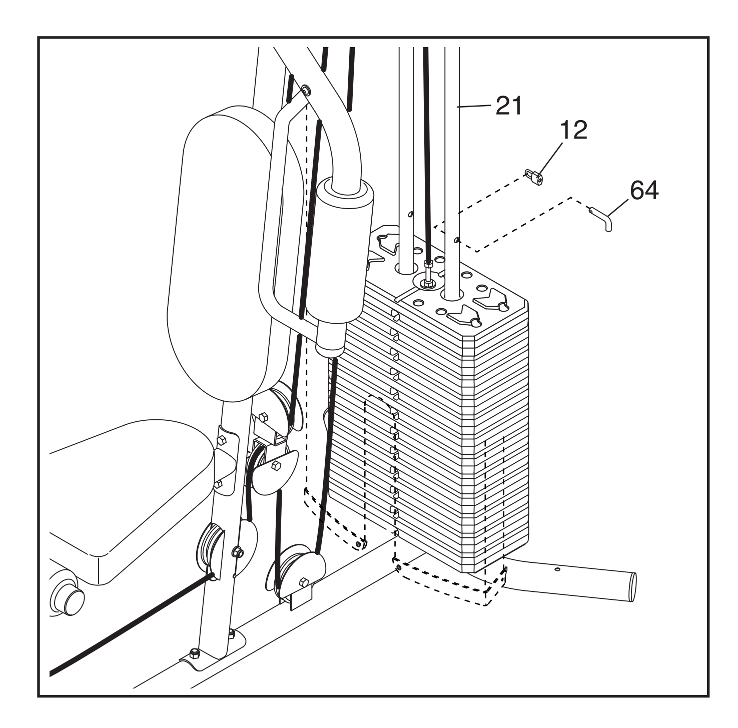


TABLEAU DE RÉSISTANCES DE POIDS

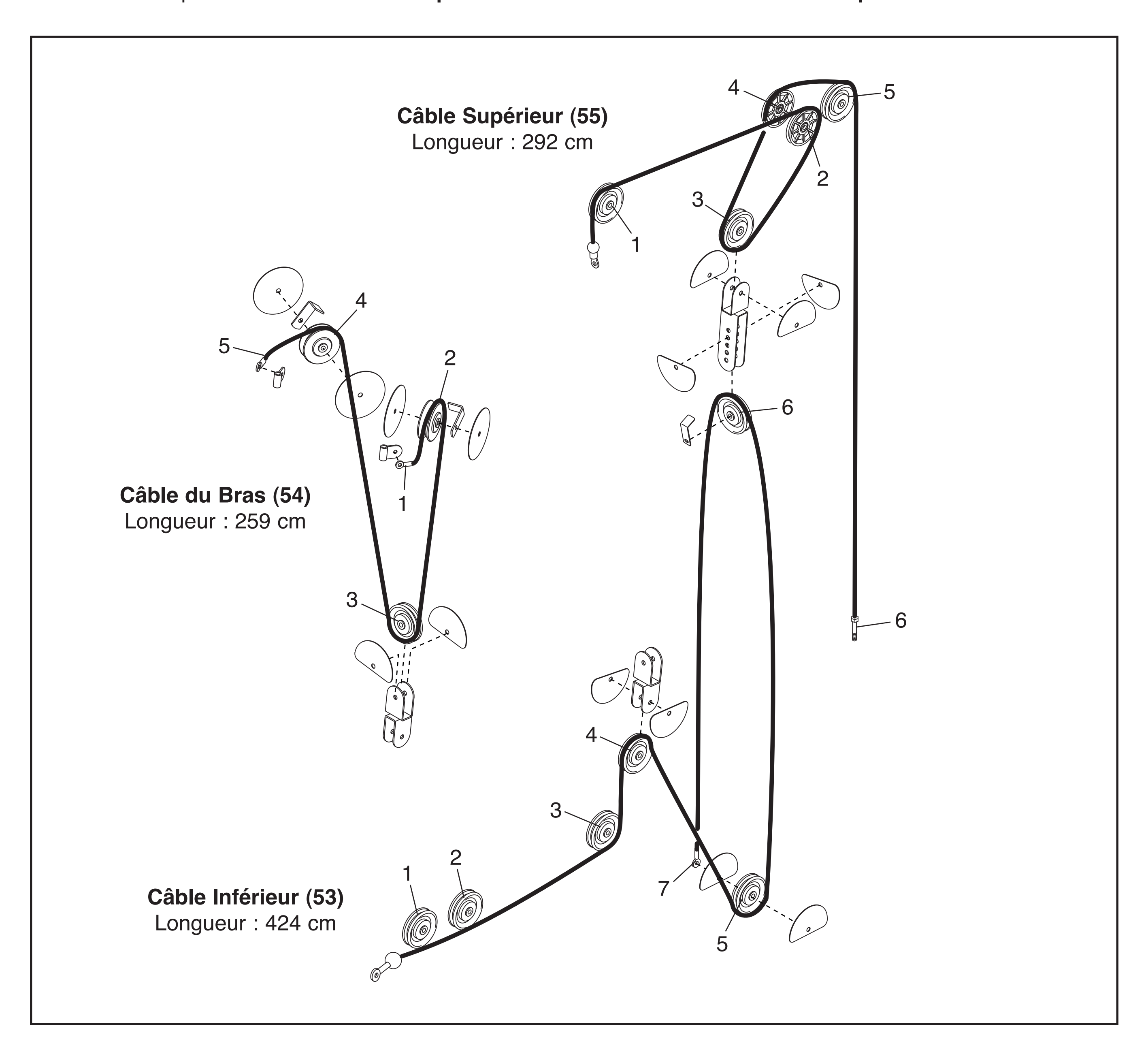
Le tableau ci dessous indique la résistance approximative de chaque station de poids. La résistance listée pour les bras papillon est la résistance pour chacun des bras. **Remarque : la résistance actuelle à chaque station de poids peut varier selon les différences d'une plaque de poids à l'autre. La friction entre les câbles, les poulies et les guides de poids sont aussi des facteurs.**

POIDS	POULIE SUPÉRIEURE (livres)	BRAS PAPILLON (livres)	BRAS DE PRESSE (livres)	POULIE INFÉRIEURE (livres)	LEVIER JAMBES (livres)
1	25	16	30	42	40
2	40	20	40	51	51
3	52	27	51	66	70
4	66	33	62	80	84
5	82	39	78	98	102
6	91	45	90	112	115
7	106	52	101	128	136
8	120	58	110	140	156
9	138	65	126	159	167
10	151	70	142	174	183
11	164	75	152	189	195
12	184	81	160	196	210

Remarque : 1 livre = .454 kg.

DIAGRAMMES DES CÂBLES

Les diagrammes des câbles ci-dessous montrent le guidage adéquat du Câble Inférieur (53), du Câble du Bras (54), et du Câble Supérieur (55). Utilisez les diagrammes pour vous assurer que les câbles, les arrêts de câble, et les Pare-Câbles ont été assemblés correctement. Si les câbles ne sont pas assemblés correctement, le système de musculation ne fonctionnera pas correctement et peut être endommagé. Les nombres indiquent le chemin de chaque câble. **Assurez-vous que les arrêts de câble ne touchent ni ne plient les câbles.**



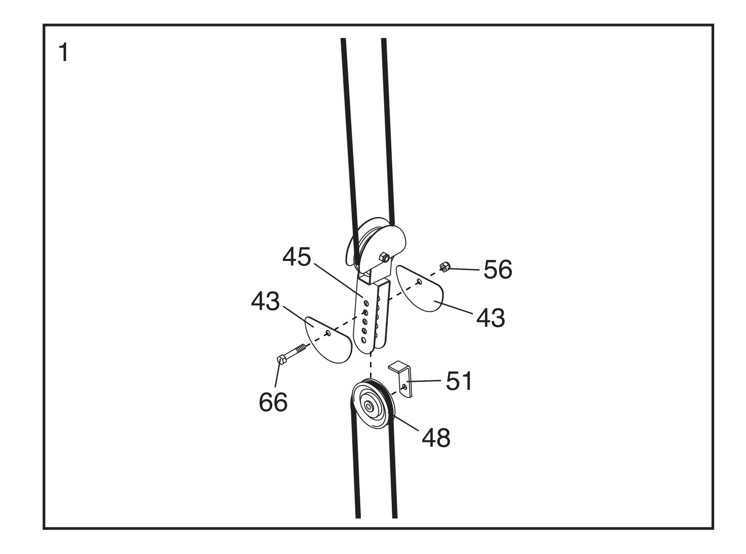
ENTRETIEN

Vérifiez et serrez les pièces à chaque fois que vous utilisez le système de musculation. Remplacez immédiatement les pièces usées. Vous pouvez nettoyer le système de musculation avec un chiffon humide et un détergent non-abrasif et doux. N'utilisez pas de dissolvants.

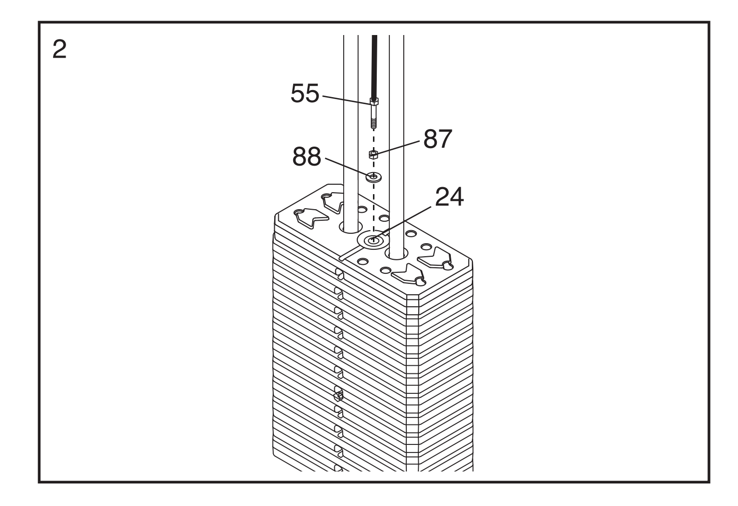
SERRER LES CABLES

Les câbles tressés, le type de câble utilisé sur le système de musculation, a tendance à se détendre légèrement lors de la première utilisation de l'appareil. S'il y a du jeu dans les câbles avant que la résistance des poids se fait sentir, vous devriez retendre les câbles. Pour tendre les câbles, premiérement insérez la groupille de poids dans le milieu du pile de poids. Le jeu dans les câbles peut être réduit de plusieurs manières :

Référez-vous au schéma 1. Retirez l'Écrou de Verrouillage de M10 (56) et le Boulon en Bouton de M10 x 52mm (66) et le Support en U (45) de l'Arrêt de Câble (51), la Poulie de 90mm (48), les deux Demi Pare-Câbles (43). Réattachez la Poulie, l'Arrêt de Câble, et les Demi-protections sur le trou suivant au centre du Support Réglable en U. **Assurez-vous que l'Arrêt de Câble est en bonne position, que les Pare-Câble sont orientés tel que montré, et que le Câble et la Poulie coulisse avec aisance.**



Référez-vous au schéma 2. Desserrez l'Écrou de M12 (87) sur le Câble Supérieur (55). Serrez le Câble dans le Tube de Poids (24) jusqu'à ce que le jeu dans le câble disparaisse. Resserrez l'Écrou de M12 contre la Rondelle Grande (88).



Ne tendez pas les câbles de manière extrême; le poids supérieur sera surélevé de la pile des poids. Si un câble a tendance à glisser des poulies, il est possible qu'il est entortillé sur lui-même. Retirez le câble et réinstallez-le. Si les câbles ont besoin d'être remplacés, voir POUR COMMANDER DES PIÈCES DE RECHANGE au dos du manuel.

CONSEILS POUR L'EXERCICE

QUATRE TYPES D'ENTRAÎNEMENTS DE MUSCULATION

Remarque : une « répétition » est le cycle complet d'un exercice. Une « série » est un nombre de répétitions effectuées l'une après l'autre.

Accroitre la Masse Musculaire—Faites travailler vos muscles proche de leur capacité maximale, puis augmentez progressivement l'intensité de votre entraînement. Réglez le niveau d'intensité d'un exercice comme suit :

- Changez la résistance (nombre de poids).
- Changez le nombre de répétitions ou séries effectuées.

Utilisez votre propre jugement pour déterminer le niveau de résistance qui vous convient. Commencez avec 3 séries de 8 répétitions pour chaque exercice effectué. Reposez-vous pendant 3 minutes après chaque série. Quand vous pouvez effectuer 3 séries de 12 répétitions sans difficulté, augmentez le nombre de poids.

Tonifier—Tonifiez vos muscles en les faisant travailler à un pourcentage modéré de leur capacité. Choisissez un nombre de poids modéré et augmentez le nombre de répétitions dans chaque série. Effectuez autant de répétitions que possible sans gêne (15 à 20 répétitions). Reposez-vous pendant 1 minute après chaque série. Travaillez vos muscles en effectuant plusieurs séries l'une après l'autre plutôt que d'utiliser un grand nombre de poids.

Perte de Poids—Pour perdre du poids, utilisez un niveau faible de résistance et augmentez le nombre de répétitions dans chaque série. Entraînez-vous pendant 20 à 30 minutes, en ne vous reposant pas plus de 30 secondes entre chaque série.

Cross Training—Alliez des exercices de musculation et des exercices aérobics en suivant ce type de programme :

- Exercices de musculation le lundi, mercredi et vendredi.
- 20 à 30 minutes d'exercices aérobics le mardi et jeudi.
- Un jour complet de repos chaque semaine pour permettre à votre corps de se régénérer.

GUIDE POUR L'EXERCICE

Familiarisez-vous avec l'équipement et apprenez la position correcte de chaque exercice. Utilisez votre propre jugement pour déterminer la durée de chaque entraînement et le nombre de répétitions et de séries à effectuer. Progressez à votre rythme et soyez à l'écoute de votre corps. Chaque entraînement doit être suivi d'un jour de repos, au moins.

Échauffement—Commencez par 5 à 10 minutes d'étirements et d'exercices légers. L'échauffement augmente la température de votre corps, accélère votre rythme cardiaque et votre circulation pour vous préparer à l'exercice.

Exercices—Composez un entraînement avec 6 à 10 exercices différents. Sélectionnez des exercices pour chaque groupe principal de muscles, en mettant l'accent sur les zones que vous voulez développer. Pour un programme équilibré, variez les exercices d'un entraînement à l'autre.

Retour à la Normale—Finissez par 5 à 10 minutes d'étirements. Les étirements augmentent la flexibilité de vos muscles et vous aident à éviter les problèmes qui surviennent après l'exercice.

POSITION DES EXERCICES

Effectuez chaque exercice en faisant le mouvement complet et utilisez uniquement les parties de votre corps concernées. Faites les répétitions de chaque série sans à-coup et sans vous arrêter. Il est aussi très important de respirer correctement. Soufflez durant la phase d'effort de chaque répétition et aspirez durant la phase de retour à la normale. Ne retenez jamais votre souffle.

Reposez-vous pendant un petit moment après chaque série.

- Accroitre la masse musculaire—Reposez-vous pendant trois minutes après chaque série.
- Tonifier—Reposez-vous pendant une minute après chaque exercice.
- Perte de Poids—Reposez-vous pendant 30 secondes après chaque série.

RESTER MOTIVÉ(E)

Pour vous motiver, gardez un journal de chaque entraînement. Écrivez la date, les exercices effectués, la résistance sélectionnée, et le nombre de répétitions et de séries effectuées. Notez votre poids et les mensurations clés de votre corps une fois par mois. Pour obtenir de bons résultats, faites de vos exercices un élément régulier et agréable de votre vie.

REMARQUES

LISTE DES PIÈCES—Nº. du Modèle WEEVSY2826.0 R1210A

Nº.	Qtè.	Description
1	1	Base
2	1	Stabilisateur
3	1	Montant
4	1	Cadre Supérieur
5	1	Cadre Pivotant
6	1	Cadre du Siège
7	1	Jambe Avant
8	1	Levier pour Jambes
9	1	Bras Droit
10	1	Bras Gauche
11	2	Poignée
12	1	Verrou
13	1	Montant de Flexion
14	1	Coussin de Flexion
15	1	Siège
16	1	Dossier
17	1	Hauban
18	1	Embout Supérieur
19	1	Embout Gauche
20	1	Embout Droit
21	2	Guide de Poids
22	12	Poids
23	1	Embout du Tube de Poids
24	1	Tube de Poids
25	1	Chaîne
26	1	Goupille de Poids
27	2	Amortisseur de Poids
28	4	Petit Coussin en Mousse
29	1	Tube de Coussin
30	4	Embout Mâle Rond de 64mm
31	2	Embout de la Poignée
32	1	Embout Rond Femelle de 38mm
33	10	Bague d'Espacement de 19mm
34	4	Embout en Mousse
35	1	Barre Latérale
36	2	Poignée
37	3	Attache de Câble
38	1	Sangle pour Chevilles
39	2	Câble Pivotant
40	2	Goupille de Bras
41	4	Pare-Câble
42	2	Grand Coussin en Mousse
43	10	Demi Pare-Câble
44	4	Bague du Bras
45	1	Support en U
46	2	Poulie en V
47	2	Poulie Étroite de 90mm
48	10	Poulie de 90mm
49	3	Embout Mâle Rond de 57mm
50	2	Grand Arrêt de Câble
51	1	Arrêt de Câble
52	6	Bague d'Espacement de 16mm
53	1	Câble Inférieur
54	1	Câble du Bras
55	1	Câble Supérieur
56	24	Écrou de Verrouillage de M10
57	27	Rondelle de M10
58	13	Écrou de Verrouillage de M8
59	7	Rondelle de M8
60	1	Amortisseur de la Jambe
61	1	Bouton de Flexion
62	2	Vis en Bouton de M6 x 17mm
63	1	Double Support en U
64	1	Goupille du Verrouillage
65	2	Boulon à Épaulement de M8 x 19mm
66	4	Boulon en Bouton de M10 x 52mm
67	3	Boulon en Bouton de M10 x 90mm
68	6	Boulon en Bouton de M8 x 77mm
69	2	Vis de M4 x 19mm
70	4	Vis en Bouton de M6 x 80mm
71	5	Boulon en Bouton de M10 x 78mm
72	2	Embout Rond Femelle de 64mm
73	1	Série de Boulons de M10 x 70mm
74	1	Boulon en Bouton de M10 x 155mm
75	2	Boulon en Bouton de M10 x 62mm
76	2	Bague d'Espacement de 13mm
77	2	Boulon en Bouton de M10 x 40mm
78	4	Boulon de Carrosserie de M8 x 74mm
79	2	Boulon en Bouton de M10 x 80mm
80	2	Rondelle Grande de M10
81	3	Boulon en Bouton de M10 x 45mm
82	4	Rondelle de M6
83	2	Embout Épais Mâle Rond de 57mm
84	4	Vis de M4 x 10mm
85	3	Boulon en Bouton de M10 x 72mm
86	6	Vis de M4 x 16mm
87	1	Écrou de M12
88	1	Rondelle Grande
#	1	Manuel de l'Utilisateur
#	1	Guide de l'Exercice
#	2	Outil de Maintien
#	1	Clé Hexagonale

Remarque : les spécifications sont sujettes à des changements sans notification. Référez-vous au dos de ce manuel pour commander des pièces de rechange. *Indique qu'une pièce n'est pas illustrée.

SCHÉMA DÉTAILLÉ A—Nº. du Modèle WEEVSY2826.0 R1210A

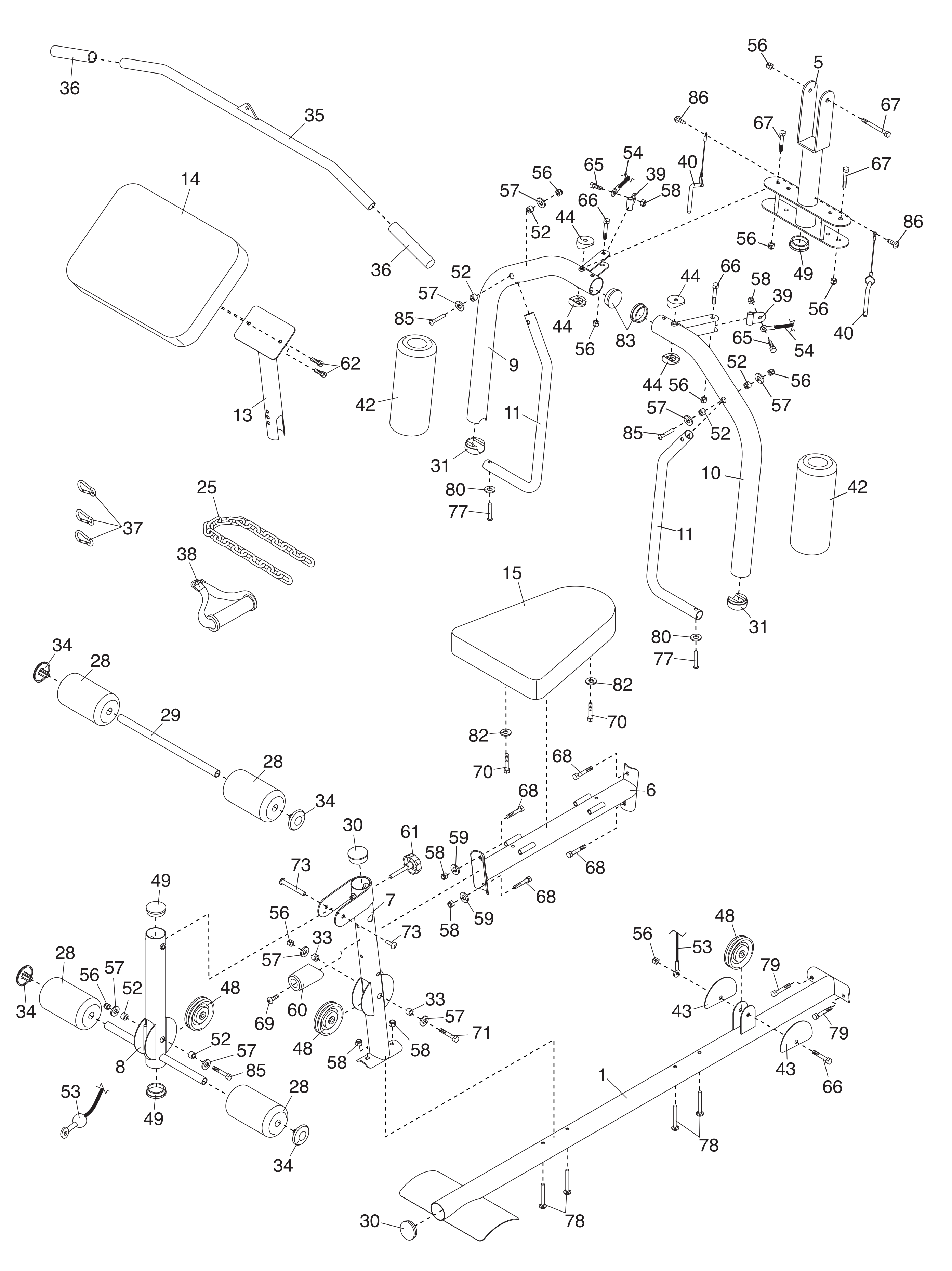
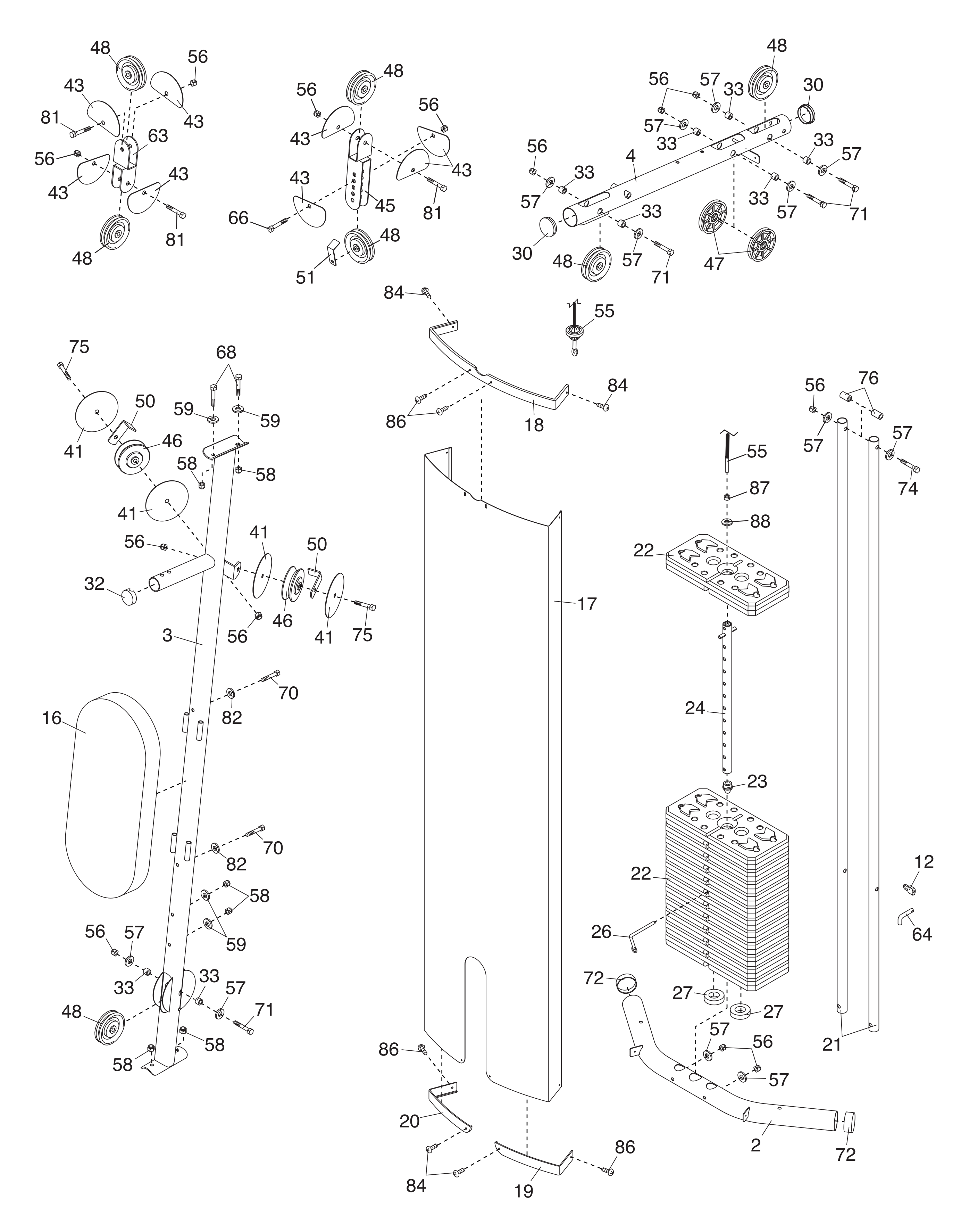


SCHÉMA DÉTAILLÉ B—Nº. du Modèle WEEVSY2826.0 R1210A



POUR COMMANDER DES PIÈCES DE RECHANGE

Pour commander des pièces de rechange, référez-vous à la page de couverture de ce manuel. Pour que nous puissions mieux vous assister, merci de préparer les informations suivantes avant de nous appeler :

- le numéro du modèle et le numéro de série de l'appareil (voir la page de couverture de ce manuel)
- le nom de l'appareil (voir la page de couverture de ce manuel)
- le numéro de la pièce et la description de la/des pièce(s) de remplacement (voir la LISTE DES PIÈCES et le SCHÉMA DÉTAILLÉ vers la fin de ce manuel)

Nº. de Pièce 241164 R1210A